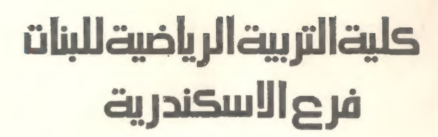


كلية التربية الرياضية للبنات
فرع الاسكندرية

المؤتمر العلمى الأول

لدراسات وبحوث التربية الرياضية

«الرياضة والمرأة»

فلمنج - الاسكندرية

يناير ـ ١٩٨٢

جامعة حلوان

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

بالاسكندرية

المؤتمر العلمى

لدراسات وبحوث التربية الرياضية

(الرياضة والمرأة)

يناير ١٩٨٢

كلمات افتتاح المؤتمر العلمى الاول
(الرياضـــة والمـــرأة)

---

١ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / محمد اسماعيل علم الدين

٢ ــ كلمة السيد الوزير / سعيد الماحى

٣ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / عبد الحمد حسن

٤ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / عفاف عبد الكريم

كلمات افتتاح اللجان العلمية :

١ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / صفية عبد الرحمن

٢ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / حسن سيد معوض

٣ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / محمد حسن علاوى

٤ ــ كلمة الاستاذ الدكتور / سوسن فهمى

اللجـــان العلمية للمناقشـــة والحكم

اللجنة الاولى :

أ.د/ فتح الباب عبـد الحليم	رئيســا
أ.د/ ابراهيـم وجيـه	
أ.د/ محمـد حسن علاوى	
أ.د/ مسـعد غرغـلى	مقـرر

اللجنة الثــانية :

أ.د/ حسن سـيد معوض	رئيســا
أ.د/ دلال هـاشم فهمـى	
أ.د/ سـهير بـدير	مقـرر

اللجنة الثــالثة :

أ.د/ احمد فـؤاد الشربينى	رئيســا
أ.د/ كمـال نظيـف	
أ.د/ سـوسن فهمـى	مقـرر

اللجنة الرابعـة :

أ.د/ كمال الدين عثمان شلبى	رئيســا
أ.د/ امين نايل خـليل نايل	
أ.د/ محمـد حسن أبو عبيـة	مقـرر

اللجنة الخـامسة :

أ.د/ محمـد حسين محمـد	رئيســا
أ.د/ عنـايات فـرج	
أ.د/ سـامية عبـده	
أ.د/ سـوسن عبـد المنعـم	مقـرر

اللجنة الســادسة :

أ.د/ محمـد السـيد شـطا	رئيســا
أ.د/ صـفية عبـد الرحمن	
أ.د/ عطيـات خطـاب	مقـرر

رئيس عـــام المؤتمر :

الاستاذ الدكتور/ محمد اســماعيل علم الدين

رئيـــس جـــامعة حـــلوان

المقرر العـــام للمؤتمر :

الاستاذة الدكتورة/ عفاف عبد الكريم حسن

عميـــدة كليـــة التربيـــة

الرياضـــية للبنـــات بالاســـكندرية

كلمـــــــــة

الاستاذ الدكتور محمـد اسـماعيل علم الدين

رئيس الجـامعة ورئيس عام المـؤتمر

السيد الوزير / محـــافظ الاسـكندرية ..

السيد / ممثل رئيس المجلس الاعلى للشباب والرياضة .

أ .د/ نائب رئيس جامعة حلوان فرع الاسكندرية .

أ .د / عميدة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

سـيدات وسـادتى اعضـــاء المؤتمر . . .

باسم الله وعلى بركة الله نفتتح هذا المؤتمر العلمى الاول بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية عن :

(الرياضـــة والمـــرأة)

ويسعدنى باسم جامعة حلوان ان ارحب بضـيوف المؤتمر والمشـــاركين فيه ، وان اشـكر كل من تفضل منهم بالحضور او المشـاركة بالبحث او المناقشـــة فى المؤتمر ، وارحب بصفة خاصـة بالسيد الوزير محافظ الاسـكندرية ، وممثل السيد رئيس المجلس الاعلى للشـــباب والرياضة مع دعوة من الاعمــاق للاخ الدكتور عبد الحمـد حسن بالشـفاء العـاجل .
واتمنى لكم جميعا التوفيق والنجاح فى هذا المؤتمر الحيوى الكبير ..

سـيداتى وسـادتى ..

تعتبر التربية الرياضية احـد المجالات الهامة للتربية ، فممارسة النشاط الرياضى المنظم يساعد على تحقيق أهداف التربية العامة ويعود الافراد على القيادة وتحمل المســئولية ، وعلى اكسـاب المواطنين صفات المواطنة الحقـة من انتماء وولاء وايجابية ، تلك القيم والتقـاليد التى نحتاج الى ترسيخها وتدعيمها فى مجتمعنا .

كما تهدف التربية الرياضية الى رفع مسـتوى الليـاقة والكفـاءة البدنية للافراد واكسـاب الفرد الصفات الجسمية المناسبة ورفع مسـتواه الصحى بصورة عامـة مما يؤهله للقيـام بواجبه فى مجال عمله وتخصصه .

حى ورفع مستوى الانتـاج فى جميع المجـالات . ولذلك فقد اهتمت جميع الـدول المتقدمة بالتربية الرياضـية لرفع مستوى الانتـاج الذى يساعد على حل كثير من المشـكلات الاقتصـادية .

وإذا كان وقت الفراغ لدى الشباب يمثل تحديا كبيرا لجميع المجتمعات المتقدمة والمتخلفة ، فإن التربية الرياضية تساهم مساهمة ايجابية وفعالة فى حل هذه المشكلة .

ولقد كان التوفيق حليفكم فى اختياركم للمرأة موضوعا لهذا المؤتمر ويدل ذلك على مدى تقديركم وتكريمكم للمرأة وللدور الهام الذى تقوم به فى حياتنا . والمرأة جديرة حقا بهذا التكريم ، فهى نصف المجتمع ولها دور فعال فى تربية النشء ورعايته .. ويتأثر الاطفال والشباب والرجال بما تقدمه من قيم ومثل عليا وقدوة طيبة .

وتحتل المرأة فى تاريخنا سواء القديم أو الاسلامى أو المعاصر وفى التاريخ العالمى دورا بارزا ، ونبغت منهن الكثيرات فى مختلف فروع العلم ..

سيداتى وسادتى ..

لقد جمع مؤتمركم كل المتخصصين من أساتذة الجامعات والمهتمين بشئون المرأة ، ولاشك أن الدراسات والبحوث التى قدمت فى هذا المؤتمر والتى بلغت ٣٧ بحثا ، والمناقشات التى ستدور فى جلسات المؤتمر سوف تسفر عن توصيات من شأنها وضع خطة لترشيد التربية البدنية والرياضية للمرأة فى مراحل السن المختلفة .

ونرجو أن تجد بحوثكم وتوصياتكم اهتماما لدى القطاعات المختلفة فى الدولة ، حتى يتحقق الربط بين ما تسفر عنه ابحاث الجهات العلمية من نتائج وبين جهات التطبيق ..

سيداتى وسادتى ..

ان الدراسات والمؤتمرات العلمية للجامعة تسير وفق خطة مدروسة تتناول مختلف المجالات والقضايا فى مجتمعنا .

فاذا كانت كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية قد اختارت مجالا لبحوثها الرياضية فان كلية التربية الرياضية بأبى قير قد اختارت النشء مجالا للدراسة والبحث ـ فعقدت مؤتمرها العلمى الاول فى مايو ١٩٨٠ عن اعداد الناشئين ـ ومؤتمرها العلمى الثانى فى مارس ١٩٨١ عن ترشيد التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الابتدائية وسيكون مؤتمرها الثالث فى مارس ١٩٨٢ عن ترشيد التربية الرياضية فى المرحلة السنية من ١٢ الى ١٦ سنة .

كما عقدت الجامعة مؤتمرين هامين عن التعليم الاساسى وعن مشاكل القطاع العام .. وسوف يعقب هذا المؤتمر مؤتمرات أخرى تعالج جميعها قضايا ومشاكل مجتمعنا وذلك ايمانا من الجامعة بدورها الرائد فى المساهمة فى دراسة قضايا المجتمع وايجاد الحلول لها معتمدة على أساس من الدراسة المتعمقة والبحث العلمى .

سـيداتى وسـادتى ..

اعضـاء المـؤتمر ..

لم تعد التربية الرياضية مجـرد تأدية لبعض الحركات أو التمرينات او المهارات .. بل اصبحت التربية الرياضية اليوم فرعا من فروع العـلم له اسسه وقواعـده ونظرياته ... ولقد كان لابنـاء جامعـة حـلوان الفضل فى تطوير نظريات التربية الرياضية وأساليبها وربط بحـوثها بمختلف فروع العـلوم التطبيقية والعلوم الانسـانية .

ولقد ظهر ذلك جليا فى الرسائل العلمية للماجستير والدكتوراه التى منحتهـا جامعـة حـلوان خـلال خمس سنوات اعتبارا من سنة ١٩٧٥ الى سنة ١٩٨٠ اذ بلغت هـذه الرسـائل العلمية :

١٨٤ درجة دكتوراه

٣١٠ درجة للماجستير

وذلك الى جانب الاعداد الكبيرة من البحوث والدراسات للاساتذة فى مختلف مجالات التربية الرياضية .

ومن الجدير بالذكر أن كل هذه الرسائل والبحوث العلمية هى بحوث ودراسات تطبيقية . فالتربية الرياضية فى مفهوم الجامعة تجمع بين العلم والتطبيق .. فاذا كنا نهدف الى تكوين واعداد جيل رياضى قـوى صـالح والى تنمية المهـارات وخلق البطولات الرياضية فان ذلك كله لابـد أن يقوم على أسس ودراسات علمية .

سـيداتى وسـادتى ..

يسرنى أن اهنىء كل من ساهم فى الاعداد لهذا المؤتمر ، وبصفة خاصة أعضـاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية وعلى رأسها الاستاذة الدكتورة عفاف عبدالكريم عميدة الكلية والمقررة العـامة للمؤتمر .

وفى ختام كلمتى اكرر الشـكر لـكم على تفضـلكم بحضور هذا المؤتمر والمساهمة فيه راجيا لكم كل التوفيق والنجاح .

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون »

رئيس الجـامعة

ا.د/ محمد اسماعيل علم الدين

كلمة السيد الوزير : سعيد الملحى محافظ الاسكندرية

الاســتاذ الدكتور اسماعيل علم الدين رئيس الجـامعة ، الاستاذة الدكتورة عفاف عبد الكريم ، السيد ممثل رئيس المجلس الاعلى للشباب والرياضة الســادة الزملاء والزميلات أعضاء هيئة المؤتمر .

يسعدنى أن يقام بالاسكندرية مدينتنا الجميلة التى كان لها ماضيها وحاضرها ومستقبلها فى مجال العلم ، المؤتمر الاول لكلية التربية الرياضية عن الرياضة والمراة .

فاذا رجعنا الى عنصرى هذا المؤتمر لوجدنا أن هذين العنصرين وهما الرياضة والمراة يشملان قيما وأحداثا كثيرة واسعة ، فالرياضة لها ولا شك مكانتها فى خلق جيل على أسس من الاخلاق وعلى أسس من القيم وعلى أسس من سلامة الاخلاق وقد نص الاسلام على الاهتمام بالرياضة وقد جاء فى الحديث الشريف « علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل » . بهذا أوصانا نبينا محمد عليه الصلاة والسلام وهو آخر الانبياء وسيد المرسلين أوصانا بأن نعلم أولادنا الرياضة وهذه ولا شك خير وصية يجب أن نستهدفها فى أعمالنا ونقول أيضا أن العقل السليم فى الجسم السليم ومن هنا :

فللرياضة أهمية فى تكوين المجتمع وخاصــة فى مصرنا العزيزة وأنا هنــا فى رحاب كلية للبنات أو للسيدات أو للمراة ، فلا بد أن أعبر لا عن مجاملات ولكن عن يقين أن المراة هى أهم الاسس والاعمدة التى يقوم عليها بناء المجتمع الصحيح ، وهنا بالذات أعتذر لزملائى من الرجال فى أن أرفع المراة عاليا لما لها فى المجتمع من أهمية .

الواقع أن المراة لها أثرها الاول فى تنشئة المجتمع وفى رعاية الطفل وفى تنشئة التنشئة الصحية فالرجل فى عمله ولكن العبء الاول فى تربية هذا الطفل يقع على عاتق المراة وعلى مســئوليتها ومن هنا كان تقديرنا للمراة وكان تقدير القيادات كلها والاسلام للمراة ، فالجنة تحت أقدام الامهات .

وانعقاد هذا المؤتمر للرياضة والمراة ، قد جمع بين الرياضة والمراة وقد جمع ما بين الاخلاق ، وجمع ما بين من وقع على كاهلهم عبء هذا العمل وعبء تنشئة أفراد هذه الامة ، وأرجوا أن لا يفوتنا أن مؤتمركم الموقر سوف يكون له فى توصياته ودراساته أثر كبير بالغ . وان كنت لا أملك الا أن أعبر عن الاسكندرية ، فاننى أقول أن هذه التوصيات وهذه القرارات سوف تكون واجبة التنفيذ فى محافظتنا الاسكندرية ، ولن أطيل عليكم الا أننى أنهى حديثى بالدعــاء ، فاطلب من الله أن يوفقكم دائما فى دراســاتكم وفى أبحاثكم وفى توصياتكم وفى قراراتكم وأن يهدينا الى ما فيه الخير لدينا ، والى ما فيه الخير لمصرنا الحبيبة العزيزة ، والى بلدنا العزيز الاسكندرية .

محافظ الاسكندرية

كلمــــــة

السيد الوزير/ عبد الحميد حسن وزير الشباب والرياضة

ألقاها نيابة عنه الاستاذ/ حسين عزت

بسم الله الرحمن الرحيم ، السيد المحافظ ، السيد رئيس الجامعة ، السيدة عميدة الكلية ، الاخوات والاخوة اعضاء هيئة التدريس ، يسعدني كل السعادة في هذا الحفل العلمي الكبير في هذا المعهد التربوي أن ابدأ كلمتي بتحيات المجلس الاعلى للشباب والرياضة وتحيات الدكتور عبد الحميد حسن الذي لولا دواعي مرضه وفترة النقاهة بعد العملية الناجحة التي اجراها في امريكا لكان بينكم كعادته دائما في كل احتفالاتكم ومؤتمراتكم .

والحقيقة انني اسعد كل السعادة بأن اجتمع في أي مناسبة من المناسبات مع اخواتي واخواني واساتذة وعمداء كليات جامعة حلوان وكل العاملين بها ، لان جامعة حلوان لها مكانة خاصة في نفسي ومنزلة كبيرة في مشاعري وقد عملت مع الاخوة والاخوات مدة من الزمن اعتقد انها اخصب فترة عمل في حياتي ، فترة لا انساها وفترة دائما اقول عنها بانني اكتسبت فيها من العلم والتجربة ومن المقدرة ما جعلني حتى الان استطيع أن اعمل في مجال الشباب والرياضة بهذه القوة وهذا الحماس ، واستطيع أن اخدم هذا البلد ، جامعة حلوان ليست جامعة حديثة كما يظن الكثيرون ولكنها جامعة عريقة نشأت من المعاهد المتخصصة في بعض فروع التربية والتعلم ، منها معاهد المعلمين في التربية الرياضية ومعاهد الفنون الجميلة على اختلاف انواعها والمعاهد الصناعية التي تتكون منها هذه الجامعة . وهذه الجامعة لها منزلة خاصة لانها تجمع بين الدراسة الاكاديمية والدراسة التطبيقية الميدانية ، فهذه الجامعة العريقة تخوض الان ميدان البحث العلمي بين الجامعات الاخرى ، والحقيقة انه لا يمكن أن تتقدم أي أمة من الامم الا عن طريق العلم ، والعلم لا يأتي الا عن طريق التحليل والبحث العلمي . وهذه المعاهد وتلك الكليات في هذه الجامعة العريقة وما تقــوم به الان من تحليل وبحث علمي ومن ذلك هذه المؤتمرات المتتالية للكليات تشهد بأن لهذه الجامعة مكانة خاصة بين الجامعات الاخرى ، كما أن لها منزلة خاصة في عملنا في المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، فنحن نتعامل مع كل الجامعات في مجال الشباب والرياضة ولكن الجامعة الرائدة والرائدة فعلا لهذا العمل بحكم وجود كليات متخصصة للتربية الرياضية والفنون الجميلة والخدمة الاجتماعية وفي كل انشطة الشباب فهي في مجال الشباب والرياضة جامعة رائدة وصاحبة فضل في العمل الشبابي والرياضي ، يظهر من خلال اعمالها ، ويرجع الى المتخصصين في العمل الشبابي والرياضي .

فتحية من الاعماق وتحية من القلوب من كل الزملاء العاملين بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة لهذه الجامعة على معاونتها الجميلة المستمرة وعلى الجهد المثمر في مجال الشباب والرياضة .

ولعل ما شاهدناه أمس من هذه الكلية بالذات فى مناسبة دولية كبيرة ، يجب أن اشير الى اننا شاهدنا عرضا رائعا بهر به فعلا الوفد الفرنسى والاصدقاء الفرنسيون من القيادات المصاحبة لهذا الوفد . بهروا لتصميم هذا العرض واخراجه واللياقة البدنية والتوفيق الكامل لكل النواحى الفنية والموسيقية وقد وجه الوفد الفرنسى الدعوة الى طالبات الكلية بالسفر الى باريس لتقديم هذه العروض الرفيعة المستوى هناك . وأود أن اقول بأننى فى الانشطة التى اراها ، وفى كل جولاتى مع وفود الشباب فى اوروبا وفى المانيا وفرنسا لم أشاهد مثل هذا العرض الرائع فى اخراجه ، وكان مبعث بهجة وسرور الجميع ، وهو ليس عرضا فنيا فقط ولكنه عرض عالى من عروض الشباب والرياضة . ولا أريد أن أطيل عليكم ولكن للصلة العزيزة على نفسى بهذه الجامعة أود أن أعرض بعض الامنيات دون تفصيل أو شرح ، فعلى المعاهد الرياضية أن تستكمل بأقصى سرعة ممكنة منشآتها واجهزتها وادواتها للعمل الرياضى وأرجو أن يتعاون فى ذلك الوزارات المتخصصة فى ذلك . وتعاون المعاهد الخاصة فى التربية البدنية والخدمة الاجتماعية وتوفر كل الامكانيات لها ، وأرجو أن يوفقوا فى وضع خطة بناءة لفترة زمنية محددة لاستكمال كل الادوات والاجهزة والمنشآت اللازمة للعمل التربوى والعمل العلمى فى هذه الكليات ولى امل آخر هو الا ننسى مطلقا تطوير التعليم والتربية وتطوير العمل فى هذه المعاهد من خلال تطوير اللائحة والمواد والمناهج، وأود من خلال هذه المؤتمرات ونتيجة للهدف منها أن تستمر فى تطوير الخطة والمناهج بحيث تغطى بخريجيها جميع الاحتياجات البشرية فى مجال العمل ، فالاحتياجات البشرية كما تعلمون احتياجات متنوعة ما بين فنيين ومشرفين ومدربين اقتصاديين فيجب أن يحتوى مجال التربية الرياضية كل الاحتياجات والقوى البشرية اللازمة للعمل الرياضى فهى تحتاج فعلا الى عمل والى جهد والى فكر أساسه العلم والتعليم .

أيها الاخوة الزملاء لى امل آخر يحتاج الى تعب وجهد اضافى شاق على من يقومون بجهد سخى فى هذا المجال وانى لارجو فعلا من كل قلبى أن يعود النظام الداخلى لهذه الكليات وأن يقيم الطلاب كما كانوا يقيمون من قبل اذ كانوا يتعلمون الحياة فى هذه الكليات باستمرار الدراسة من الساعة السابعة صباحا حتى السادسة مساء فى المواد والانشطة والتمرينات ، كانوا يتعلمون بهذه الطريقة وبهذا الاسلوب اكثر بكثير مما يتعلمونه فى الملاعب والاندية . وأرجو أن يبحث هذا الموضوع بجدية كاملة وأنا اذكر عن خبرة طويلة كما تعلمون وأنا أعمل والحمد لله منذ أربعين سنة فى مجال الشباب والرياضة وحتى الآن ، وأقولها صريحة يجب أن نحاول محاولة جادة وأن نعيد النظام الداخلى الى كليات التربية الرياضية والحمد لله تم انشاء ثلاث كليات للتربية الرياضية ونحن فى الطريق الى انشاء كليتين لاخريين للتربية الرياضية فى جامعتين اخريين حتى يكون الطريق ممهداً بحيث نستطيع أن نقدم خدمة تربوية حقيقية رفيعة المستوى كما كنا نقدم من قبل ، فالتعليم ليس كتابا كما تعلمون ، ليس درسا ولا حصة ولكن التعليم تدريب وحياة وتوجيه مستمر نستطيع أن نخرج من طريقه القادة الصالحين فعلا لتطوير حياتنا الدائمة واتمنى أن تستمر هذه المؤتمرات وأن نستمر فى هذا البحث ولكن أيضا يجب أن يتحول من بحث علمى نظرى الى تطبيق

فى الواقع . أنا مع من يقولون أنه لا تقدم فى أى ناحية من نواحى الحياة الا عن طريق البحث العلمى ، هذه حقيقة والبحث العلمى وحده لا يمكن أن يقدم التطوير والتنمية انما الذى يحدث التنمية ويحدث التطوير ويحدث التقدم هو تطبيق هذا البحث العلمى فى مجالات العمل البناء ، وان نحول ما نصل اليه من بحث علمى الى تطبيق يفيد فى مجالات الحياة اليومية ويفيد فى مجال التربية الرياضية .

وقبل وبعد هذا أشكركم أعظم الشكر على حرصـــــكم دائما على دعوة المجلس الاعلى للشباب والرياضة الى هذه المؤتمرات .

فالمجلس الاعلى للشباب والرياضة يعتبر نفسه جزءا من كليات التربية الرياضية ويعتبر ميدان التربية الرياضية جزءا واساسا وطيدا من أسس تكوين العمل فى مجال الشباب والرياضة .

وشكرا لكم واتمنى لكم التوفيـــق .. ،

استاذ/ حســين عزت

نائب د. عبد الحميد حســن

وزير الشباب والرياضة

كلمـــــة

الاستاذة الدكتورة/ عفــاف عبد الكريم

عميــدة الكلية والمقررة العامة للمؤتمر

الاستاذ الدكتور محمد اسماعيل علم الدين رئيس جامعة حلوان ورئيس المؤتمر..
سيادة الوزير محمد سعيد الملحي محافظ مدينة الاسكندرية ..
سيادة ممثل المجلس الاعلى للشباب والرياضة الاستاذ حسن عزت مستشــار المجلس ..

السادة الاساتذة نواب رئيس الجامعة وعمداء الكليات واعضاء هيئة التدريس السادة حضور الحفل الكريم ..

احييكم اطيب تحية .. وأرحب بكم فى حفل افتتاح المؤتمر العلمى الاول لكليــة التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان ، والذى يتطرق لموضوع الرياضة والمــــراة .

ان دراسات هذا المؤتمر تستوعب المراة فى مراحل عمرها المختلفة ، وبذلك نكون قد التزمنا بحقوق المراة المكفولة لها بمقتضى دستور البلاد .

فالمادة (١٠) من الدستور تقول : تكفل الدولة حماية الامومة والطفولة وترعى النشء والشباب وتوفر لهم الظروف المناسبة لتنمية ملكاتهم . ومن هذا المنطلق ولمــا للرياضة من فوائد متعددة فى اكساب الصحة وتحسين اللياقة البدنية والتنميــة الشخصية المتكاملة ، أقيم هذا المؤتمر العلمى لمعالجة موضوع « الرياضة والمراة » تحقيقا لاهداف هى من صميم احتياجات المجتمع . وتلبية لنداء صادر من صميم دستور البلاد ، ولذلك اتجه تفكيرنا نحو الخروج بموضوعات أبحاثنا الى المراة أينما وجدت، ندرس مشاكلها ونحاول ايجاد الحلول المناسبة لها ، وذلك مع مراعاة اختيار الموضوع الذى يخدم السواد الاعظم من السيدات ويجيب حاجاتهن الضرورية كأساس ، ويخدم بصفة عامة متطلبات خطة التنمية للدولة ، وفى اختيار موضوع هذا المؤتمر « الرياضة والمراة » تحقيق لهذه المبادىء جميعا ولذلك دعونا الهيئات المختلفة المشــاركة فى المؤتمر وهم القيادات التربوية من اساتذة الجامعات واعضاء هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية وبالدول العربية والاجنبية واعضاء هيئات التدريس بالجامعات المصرية المهتمون بموضوع المؤتمر والعاملون بالمراكز القوميــة للبحوث التربوية ، والقيادات التربوية فى مجال التربية الرياضية للمجلس الاعــلى للشباب والرياضة ووزارة التربية والتعليم ، والمتخصصون بالاتحادات الرياضــية والاندية والمؤسسات والشركات والمصانع والمتخصصون فى دور الحضـــانة ودور المعوقين ، والعاملون بالجمعيات النسائية والممثلون لاجهزة الاعلام والصحافة والاذاعة والتليفزيون .

وقد قدم للمؤتمر مجموعة من الدراسات والبحوث أغلبهـا من كليات التربيـة الرياضية بلغت ثلاثة وخمسين بحثا استبعد منها ستة عشر بحثا لعـدم ارتباطها بموضوع المؤتمر ارتباطا مباشرا .

ولقد عالجت هذه البحوث موضوعات من أهمها :

١ ـ العوامل البدنية والفسيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية المؤثرة فى ممارسة المراة للانشطة الرياضية .

٢ ـ البرامج الرياضية للمراة .

٣ ـ العوامل المؤثرة على قوام المراة .

٤ ـ الاعلام ونشر الوعى الرياضى للمراة .

٥ ـ اعداد القوة البشرية المتخصصة فى رياضة المراة .

وغير ذلك من الموضوعات التى تدور حول الرياضة والمراة ونأمل ان تنير هذه البحوث الطريق للمسئولين لتحسين ظروف العمل والحياة المعيشية للمراة ، وتحسين صحتها العامة ولياقتها البدنية ، وتنمية العادات الصحية السليمة لديها واشاعة البهجة فى حياتها مما يساعد على تنمية شخصيتها كأم ومواطنة صالحة فى المجتمع .

كما أنه من أهداف هذا المؤتمر تنشيط اعضاء هيئة التدريس للعمل العلمى ، هذا بخلاف إتاحة الفرصة لاعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضـية لنشر بحوثهم العلمية بعد تقييمها واقرار صلاحيتها للنشر وذلك للتغلب على الاختناقات الموجودة فى وسائل النشر المعتمدة .

وانتهز هذه الفرصة لاتقدم بوافر الشكر لكل من تعاون معنا فى اقامة هذا المؤتمر واخص بالذكر الاستاذ الدكتور كمال شبلى نائب رئيس الجامعة ومعاونيه بفرع الجامعة بالاسكندرية على الخدمات الجليلة التى اسهموا بها ، كما اتقدم بوافر الشكر للاساتذة اعضاء لجان التقييم من جامعة الاسكندرية ومن جامعة حلوان على جهدهم البناء فى تقييم بحوث هذا المؤتمر كما اتقدم بخالص الشكر للسيدات اعضاء هيئـة التدريس والعاملين بالمؤتمر الذين اسهموا باخلاص فى الاعداد لهذا المؤتمر .

الاستاذ الفاضل الدكتور رئيس جامعة حلوان ورئيس المؤتمر ، ان رحلة الالف ميل تبدأ بخطوة ، ونرجو ان يكون مؤتمرنا العلمى الاول خطوة على الطريق لتحقيق الاهداف المرجوة .. فمرحبا بكم .

والسـلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. ،

الاستاذة الدكتورة

عفـاف عبد الكريم

كلمـــــة

الاستاذة الدكتورة/ صـفية عبد الرحمن

عميـدة كلية التربية الرياضية للبنـات بالجزيرة

قال رسول الله صـلى الله عليه وسـلم :

« اذا طلعت على شمس يوم لم ازدد فيه علمـــا يقربنى من الله عز وجـل ، فلا بورك لى فى طلوع شمس هذا اليوم » .

مع النهضة السريعة التى يشهدها مجتمعنا اليوم فى مختلف المجالات والميادين ، والتى تقوم على أساس من البحث العلمى ، والدراسة الموضوعية الهادفة ، أصـبح من الممكن التصدى للكثير من المشكلات ، وبذلك ازدادت مسئولية الجامعات ومراكز البحث العلمى ، وأصبح لزاما عليها أن تطور نفسها بحيث تتصدى لتلك المشكلات ، ويخضع العلم لخدمة المجتمع ، مسلمة بأن العقل البشري من أهم أدوات البحـث العـلمى .

ومع هذه الانطلاقة التى نعيش فيها الآن ، والتى تتميز بدفع على ظهـــرت البحوث الرياضية وظهر دور المرأة مشاركة فى هذه البحوث .

وفى هذا اللقاء العلمى الرياضى ، وتحت عنوان « الرياضة والمرأة » نجتمـع اليوم . ومن خلال البحوث التى ستناقش فى هذا المؤتمر ، يظهر مجال جديد شاركت فيه المرأة بدور فعال هو الرياضة . وان كان دور المرأة فى المجتمع يختلف من بيئـة لاخرى ، ومع اتفاق هذه المجتمعات فى أن دور المرأة الرئيسى هو رعاية الاسرة ، الا انه مع تطور متطلبات الحياة ، شاركت المرأة فى بناء المجتمع الاقتصادى والسياسى ، واصبح لها دور ايجابى فى مختلف الاعمال التى يقوم بها الرجل ، ولم تكتف بهذا الدور ، بل واصلت كفاحها لنيل حقهاالبدنى وحق المنافسة فى مختلف الرياضات .

وقد اثبتت الدراسات والبحوث انه مع وجود اختلافات تكوينية وحيوية بين الرجل والمرأة ، ومع عدم وجود اى نواحى للضعف الفسيولوجى ، فانه يجب مراعاة هـذه الفروق عند اختيار الانشطة الرياضية للمرأة ، كما اضافت البحوث أن المرأة الرياضية التى تتمتع بصحة جيدة لا تتأثر مطلقا بالمشاركة فى المجهود البدنى حيث أن اجهـزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات . واوصت هذه البحوث بأهمية محافظة المرأة على لياقتها البدنية عن طريق جرعة منتظمة من الرياضة تمكنها من الحفاظ على حيويتها ولياقتها الشاملة .

واذا كانت البحوث وسيلة لايجاد الحلول للمشكلات العامة فانه لدى المـــراة من المشكلات الخاصة ما يحتاج الى المزيد من الدراسة . ولقد بدات البحوث الرياضية طريقها فى حل مشكلات المرأة ، فتعرضت لهذا الجنس فى مراحل التعليم من الحضانة حتى الجامعة كما أجريت دراسات على المسنين واغفلت المراحل السنية التى تتوسط ما بين المرحلة الجامعية والمسنين .

وفى لمحة سريعة عن مشاركة المراة على اعلى مستوى رياضى فى الالعـــاب الاولمبية ، نجد انه فى عام ٧٧٦ ق.م لم يكن يسمح للمراة بالمشـــاركة فيها أو حتى المشاهدة ، حتى كان عام ١٩٠٠ حين بلغ عدد المشتركات ١١ فتاة بنسبة ٨ر٠٪ من عدد المشتركين ، وبلغ عام ١٩٢٠ ٦٤ فتاة بنسبة ٥ر٢٪ وقفز هذا العدد الى ٦١٠ فتاة بنسبة ٤ر١١٪ من عد المشتركين . وبلغ فى عام ١٩٧٢ ١٢٩٦ لاعبة بنسبة ٧ر١٧٪ ، وكانت رياضة التنس من أولى الرياضات التى شاركت فيها الفتـــاة فى الدورات الاولمبيـــة .

وضربت المراة ارقاما قياسية فى كثير من الانشطة . وخرجت من مصر بطلات رياضيات لمعت اسماؤهن فى الخارج وفى مقدمتهن الاستاذة نفيسة الغمـــراوى ، والاستاذة عائشة مراد ، فقد عبرن سباحة من شاطىء دمياط الى رأس البـــر . والبطلة سهير عبد الباقى وكانت الوحيدة بين بطلات العالم التى اكملت عبور المانش سباحة . أما السباحة شادية راغب فكان ترتيبها الثالثة بين بطلات العالم فى عبور المانش ، وغيرهن من بطلات الجمباز والانشطة الرياضية المختلفة .

واترك المجال للزملاء والزميلات لعرض بحوثهم فى هذا المؤتمر ، متمنية لهم وللاستاذة الدكتورة عفاف عبد الكريم عميدة الكلية ومقرر عام المؤتمر كل نجاح وتوفيق .

وفقنـــا الله جميعا لمـــا فيه الخير للوطن .. ،

صفية عبد الرحمن

عميدة كلية التربية الرياضية للبنات

بالقـــاهرة

كلمـــــة

الاستاذ الدكتور حسن سـيد معوض

موضوع الرياضة والمرأة موضوع شيق بقـدر ما هو عام . فالمـرأة فى كل المجتمعات لها النصف عددا بوجه عام ، قد يزيد هذا العدد أو يقل قليلا ، ثم من هى المرأة ؟ أليست هى الام التى لئن أعددتها أعددت شعبا طيب الاعراق ، انها الام التى أوصى بها خير خير الرسل صلى الله عليه وسلم حين قال أمك ثم أمك ثم أمك ثم أبوك وهى الام التى تحت أقدامها الجنات .. ثم بعد ذلك كله هى الاخت وهى الابنة وهى الزميـلة .

لا عجب اذن أن يصبح اى وكل موضوع يمس المرأة هاما وشيقا . فاذا ما أصبح هذا الموضوع فى مجال تخصصنا تضاعفت الاهمية وزاد التشويق .

ان النساء يختلفن من الرجال فى الفروق الجنسية الاولية . وهذه نقطة واضحة لا خلاف فيها ولكن أهذه هى كل الفروق كلا والفروق بعد ذلك موجودة فى التركيب وفى السلوك فالنساء يختلفن عن الرجال تشريحيا وفسيولوجيا وفى النواحى النفسـية والبيولوجية ، ولوتناولنا الزاوية الاخيرة ـ أى الناحية البيولوجيةـ كمثال لوجدنا أن هناك دراسات كثيرة أجريت دلت نتائجها على وجود هذه الفروق فمثلا قام جاراى وشـيفيلد Garay and Scheim Feld بحصر الفروق البيولوجية الهامة بين الرجل والمرأة وأشارت النتائج الى أنه :

١ ـ فى كل أنواع القوة كان الرجال أقوى من النساء وعند سن ١٤ سنة كان الصبيان أقوى قليلا من البنات هذا بالرغم من أن البنات كن أنضج بما يقرب من سنة من حيث النمو الهيكلى .

٢ ـ فى سن ١٩ كان الفتى أقوى من الفتاة بما يقرب من الضعف ويظهر ذلكُ فى الميل القوى عند الفتية الى عدم الاستقرار والى ممارسة الانشطة العنيفة .

٣ ـ الذكور أسرع من الاناث فى الحركات اليومية العادية .

٤ ـ بين السادسة والسـابعة عشر لظهر الفتيـان زمن رجع أسرع من الفتيات .

٥ ـ الفتيات أكثر حساسية بالالم وأكثر استجابة للمس وهذا فرق قد يكون له أثر فى الرياضات التلاحمية .

1 — Garag. B. and Scheinleld, Anrram, «Sep. Differences in Mental and Behavioral Trcuts,» Bylchologieal Monograph, 19:105-154, 1937.

هذه زاوية واحدة والفروق موجودة أيضا فى النواحى الاخرى التى ذكرتها من قبل اى التشريحية والفسيولوجية والنفسية .... الخ ، فالنساء مثلا لهن بعض الحاجات النفسية التى تختلف من حاجات الرجال وهذه الحاجات النفسية يمكن اشباعها عن طريق النشاط الرياضى ولكن من الواجب عدم العمل على هذا الاشباع عن طريق اعتبار النساء كما لو كن رجالا اقل امكانية من الرجل المتوسط كما حدث أن اقترح بعض الباحثين فى وقت ما .

وبالرغم من هذه الفروق فان هناك بعض الصفات المشتركة بين الجنسين ، بل لو نحن قارنا بين النساء والرجال لوجدنا أن بعض النساء يتفوقن على بعض الرجال فى مجالات كثيرة ولكن هذه المقارنات من حيث القدرات الرياضية لن تجيب على الاسئلة الهامة المتعددة والمتعلقة بالفروق فى « الدافعية » لممارسة النشاط الرياضى مثلا ان كلا من الرجل والمرأة يبحث عن تكامل الذات ولكن للاختلافات الموجودة بين الجنسين بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا فان السبيل او الطريق لتحقيق هذا التكامل لا يكون واحدا . نعم ان الهدف واحد ولكن الطرق التى تحقق هذا الهدف يجب أن تختلف ، فكل جنس يحقق تكامل ذاته بما يتناسب مع طبيعته ، بمعنى أن الانشطة الواحدة لا تشبع حاجات الرجل بالدرجة نفسها التى تشبع بها حاجات المرأة ومن هنا كانت الانشطة المختلفة بالنسبة للرجل ليست لها اهميتها نفسها بالنسبة للمرأة .

وبما ان النساء يختلفن عن الرجال فيجب ان يكون لهن بعض الرياضات الخاصة بهن والتى لها قوانينها الخاصة التى تبين وتحث على ما تستطيع النساء القيام به وتتحاشى ما يحسن تجنبه من خشونة مثلا أوعنف أو ما شابه ذلك . ولكن أن تمارس النساء أنشطة يمارسها الرجال مع بعض التحوير والتحويل فى بعض قوانينها فهذا أمر مشكوك فى سلامته وكثيرا ما لا تشبع هذه الانشطة المحورة حاجات النساء أو تحقق رغباتهن وطاقاتهن الكاملة :

وكما يقول الوود : Ellwood

« أن تجاهل الفروق الاصلية بين الجنسين سواء كانت جسمية أم عقلية لابد وأن يؤدى الى هز التكيف الاجتماعى ومن ناحية أخرى فان معرفة هذه الفروق ومراعاتها أمر ضرورى للتنظيم السليم للعلاقات الانسانية » .

والامر كله موكول الى مسئولى التربية الرياضية رجالا ونساء ، أن يقدموا النوع المناسب من البرامج للفتيات والنساء ولا يتأتى هذا الا عن طريق الدراسات العلمية .

---

2 — Ellwood, Charles A. ; «The Personality of Human Society» in Prinicyles of Women's Athletics, N.T., A.S. Barnes and Co., 1930.

والبحوث المنشورة فى مجالات التربية الرياضية حتى عام ١٩٧٢ لم تظهر الا اهتماما قليلا بالمراة الرياضية ومن هذه البحوث القليلة كان الاهتمام الاكبر بالناحية الفسيولوجية فى المقام الاول تليها الناحية البيوميكانيكية .

وحديثا انتقل الاهتمام فى مجال المراة والرياضة وشمل بعض السمات النفسية والاجتماعية للمراة ثم اصبحت المراة الرياضية او « المراة والرياضة » هى «الموضة» فى البحوث الرياضية .

ولكن بالرغم من ذلك فانه بحصر البحـــوث التى نشرتها المراجع العلمية لنشر البحوث الرياضية وخاصة الـــــــــــــــ فان المهتمين بهذا المجال يقررون أن هناك كثيرا من الاسئلة لم تزل تحتاج الى اجابات علمية مدروسة مثل :

- لماذا تشترك المراة فى الانشـــطة الرياضية ؟
- هل هناك سمات تفرق بين المراة الرياضية والمراة غير الرياضية ؟ فى السمات النفسية مثلا الاجتماعية ـ البيولوجية ـ الفسيولوجية ؟
- هل تختلف المراة الرياضية التى تشترك فى الانشطة الجمــاعية من اختها التى تشترك فى الانشطة الفردية ؟
- ما هى افضل الطرق لتدريب المراة لتنمية التحمل ـ القوى ـ السرعة ... الـــخ وهل هى الطرق نفسها المتبعة مع الرجال ؟
- هل هناك فترات افضل من غيرها لتدريب المراة الرياضية خصوصا وانها تخضع لعوامل فسيولوجية وبيولوجية مختلفة لا يخضع لها الرجل من طمث وحمل وولادة ورضاعة . وعوامل اجتماعية تختلف فى معظم المجتمعات عما يخضع لها الرجل وهكذا ...
- هل تختلف المراة الرياضية عن الرجل الرياضى فى الانجاز والاداء فى مهارات الدقة والتوافق والتوازن .
- هل تؤثر الرياضة على شخصــية المراة ام شخصـــية المراة هى التى تؤثر على ما تختاره من رياضات ؟
- هل تؤثر الرياضــــة على انوثة المراة ؟ ثم ما هى الانوثة اولا ؟ وهل اذا زاد حجم عضلات المراة اصبحت اقل انوثة ؟

ان المدربين والرياضيين والرياضيات يريدون جميعا معرفة النتائج التى اسفرت عنها البحوث التى اجريت فى مجال المراة والنشـــاط الرياضى ومعنى هذه النتائج وكيفية الاستفادة منها واستخدامها ومدى الثقة فى التعميم من هذه النتائج .

ولكن للاسف فان البحوث التى اجريت حتى اليوم كانت على عينات صـــغيرة اولا ، كما انها بحوث فردية اى قام بها باحثون منفردون كل بحث مستقل ومختلف عن

الاخر ، ومن هنا فان جميع البيانات والنتائج التى توصلت اليها هذه البحوث لا تكفى لتوحيد المعرفة والتعميم منها خارج نطاق العينات التى اجريت عليها هذه البحوث أى ان النتائج منها ليست علمة أو شاملة .

ان الاعداد تتزايد من الاناث اللائى يشتركن فى النشاط الرياضى ومنهن البطلات المستوى العالى والمتسابقات على المستوى الدولى ، كذلك هؤلاء اللائى يشتركن فى المسابقات المحلية والاقليمية ومن هنا فان الحاجة أصبحت ظاهرة وماسة الى الاكثار من هذه البحوث .

ان طالبات الجامعات يكون مجتمعا مناسبا للبحوث العلمية الرياضية (فى حدود ما تحدده اختلافات البحوث والقوانين والتقاليد) كذلك طالبات المدارس بمستوياتها المختلفة وليس فقط طالبات كليات التربية الرياضية . وقصر البحوث على هؤلاء الطالبات يقلل من قيمة النتائج لاسباب كثيرة كلنا نعرفها . رجاء مراعاة عدم قصر بحوث الرياضة والمراة على جمهور كليات التربية الرياضية للبنات فقط . فهذه ظاهرة انتشرت واستشرت بشكل يدق ناقوس الخطر على معنى واغراض ونتائج البحوث العلمية فى مجال التربية الرياضية والرياضة .

ارجع الى بنات الجامعات بكلياتها المختلفة . فهذا حقل لم يزل خصبا ويمكن أن يعطى الكثير فيما يتعلق بالبحوث العلمية وترجع أهمية الى ان هناك جامعات فى مناطق مختلفة بالوطن وجامعات فى البلاد الافريقية والاوربية .. وهناك مباريات رياضية بين هذه الجامعات المحلية والخارجية كما ان هناك بحوثا اجريت على بنات الجامعات بالخارج وهذا كله يعطى مجالا غنيا لجمع المعلومات والخروج بالنتائج والقيام بالمقارنات لمعرفة آثار العوامل المختلفة مثل الجو والعادات والتقاليد والدين والمستويات الاجتماعية والاقتصادية كما أن اجراء البحوث المشتركة فرصة غالية يمكن الخروج منها بنتائج تفيدنا هنا كما تفيد المهنة فى العالم بوجه عام .

ان تجميع مثل هذه البحوث بنتائجها والقيام بانشاء مركز للمعلومات والتوثيق والاشتراك فى التنظيمات العالمية للمعلومات عمل آن الاوان لن نقوم به بعد أن قامت به معظم الدول حتى بعض الدول الافريقية .

ان القيام بالخطوات السابقة يجعل تحت أيدينا معلومات علمية وفيرة عن المرأة فى ميدان الرياضة ، ويمكن ان تكون هذه المعلومات فى متناول المدرسين والمدرسات والمدربين والرياضيين والرياضيات والباحثين العلميين بحيث يصبح عملنا على اساس علمى لا على المحاولة والخطأ والاجتهاد الشخصى .

ان باب البحوث فى هذا الميدان لم يزل مفتوحا يرحب بكل محاولة . ويمكن ان نقسم هذه البحوث الى بحوث افقية وبحوث راسية .

البحوث الافقية تعنى دراسة المستوى السنى الواحد من حيث ظاهرة ما فى البيئات المختلفة (الصعيد ـــ وجه بحرى ـــ المدن ـــ القرى .. المراة العـــاملة ـــ ربة البيت .. المراة المصرية ـــ الانجليزية ـــ الامريكية ...) فمثلا الفتاة فى ســـن المراهقة والرياضة المفضلة . لودرسنا هذه الظاهرة بالنســـبة للفتاة المصرية فكم مستوى سنى يمكن اجراء مثل هذه البحوث عليها ؟

أما البحوث الراسية فهى الدراسات التى تتناول الانثى فى البيئة الواحدة فى مراحل العمر المختلفة منذ الولادة حتى الكهولة بما يتخلل ذلك كله من طفولة ومراهقة وطمث وحمل وولادة ومرض وشيخوخة . فمثلا تطور ميل الفتاة المصرية نحو الانشطة الرياضـــية منذ الطفولة حتى الكهولة واسبابه .

فكم ترى عدد البحوث التى تتطلب منا العمل على انجـــازها اذا راعينا عدد البحوث الراسية الممكنة مضروبا فى عدد البحوث الافقية الممكنة ؟ آلاف من البحوث لا شـــك .

لماذا لا تكون لجنة لدراسة هذا الموضوع والخروج من الدراسة بخطة متكاملة للبحوث الواجب اجراؤها فى مجال « المراة والرياضـــة » على هيئة مركز أو بنك معلومات لجمع وتوثيق كل المعلومات الخاصة بهذا الموضوع من جميع أنحاء العالم ثم القيام ببحوث مسحية لهذه البحوث للخروج بنتائج عامة يمكن أن تصبح دعـــامة للبدء فى العمل السليم مع المراة فى المجال الرياضى . علنا نفعل .

والله ولينا والوطن هدفنا .. والسلام عليكم .

أ. د حسن سيد معوض

DIFFERENCES IN ATHLETIC AGGRESSION AMONG EGYPTIAN FEMALE ATHLETES

M.H. Allawy

Faculty of Sports Education, Helwan University, Cairo-Egypt.

Introduction

Aggression, hostility and violence displayed in sport events are important issues facing contemporay sport. The control of such destructive behaviors which violate the sportsmanship, sport ethics and spirit of fair play may increase the value of sport to society. Additionally, such antisocial behavior expressed in sport competitions is sometimes reflected in spectator behavior and is likely to decrease the importance of sport status.

A variety of studies have investigated the relationship between aggressive behavior and indirect or vicarious participation, such as viewing various forms of physical activity (Hartman, 1969, Turner, 1970, Goldstein and Arms, 1971, Leith, 1978). Other studies (Husman, 1955, Volkamer, 1972, Lefebvre and Passer, 1974, Leith, 1978, Allawy, 1978, Soliman, 1978) have investigated the relationship between aggressive behavior and direct participation in various forms of physical activity.

Leith (1978) reported that research concerning aggressive and vicarious or direct participation in physical activity is inconsistent and showed several contradictory results. He also pointed out some of the difficulties involved in arriving at a comprehensive definition of aggression in sport. This difficulty, in agreeing on a unitary definition, indicates the difficulty of trying to measure aggression in the sporting environment.

In this study athletic aggression is defined as any attempt to harm an opponent by physical, verbal or indirect means.

Purpose

This study was undertaken to determine if differences in athletic aggression (physical, verbal and indirect aggression) existed between Egyptian female athletes according to type of sport activity.

Procedure

90 Egyptian female superior athletes representing 3 groups of sport activities

served as subjects for the investigation, they distributed as 30 athletes in each of the following groups : contact games (15 basketball and 15 handball players), non-contact games group (17 volleyball, 6 tennis, and 7 table tennis players), and individual sports group (13 trak and field competitors and 17 swimmers).

All subjects were administered the Athletic Aggression Inventory (Allawy. 1978), which was developed to assess three different dimensions of athletic aggression :

Physical Aggression. Physical violence to harm an opponent, getting into fights with others, inflicting physical pain upon an opponent in order to achieve success, enjoy frustrating an opponent by physical means.

Verbal Aggression. Enjoy arguments with other competitors, threat and or swear at others when something goes wrong during a contest, assault verbally an opponent in order to hurt her feelings.

Indirect Aggression. The opponent is not attacked directly but by devious means with the intent of hurting her.

The Athletic Aggression Inventory consisted of 27 statements, 9 statements for each of physical, verbal, and indirect aggression subscales, with were completed by each subject on a four-point scale.

Responses ranged from : strongly agree, agree, disagree to strongly disagree. No neutral middle scale was provided. Data were analyzed using row scores on each of the three subscales. The analysis of variance and the tucky post hor test for comparison of multiple means were used to treat the data.

Results

Significant differences were found among the subject groups in physical aggression ($F = 4.25$, $P < 0.5$) and in verbal aggression ($F = 1.87$, $P < 0.05$).

To determine between which means difference existed the Tucky post hoc test. was used. The results indicated that the contact games group scored significantly higher than the other two groups in physical aggression. The non-contact group and the individual sport group scored significantly higher than the contact games group in verbal aggression.

Discussion

These findings may support the hypothesis that physical and verbal aggression are related to the type of sport activity and that participants in different sport groups did not differ in indirect aggression.

The significant differences in physical and verbal aggression may in part be due to the nature of the sport activity. In face-to-face sport activity the opponent is attacked directly by getting into a fight with her. It may be considered that competition in contact games is full of frustrating situations which breed more physical aggression behavior than verbal aggression behavior. These findings are consistent with those of Allawy (1978) and Soliman (1978). They found significant diffierences in physical and verbal aggression among athletes representing 12 different sports.

These findings are limited to the samples tested. Further research clearly determining whether there are differences in aggression dimensions among the various sports activities is required. The question of whether one group of female superior athletes is higher or lower in aggression dimensions than another female superior athletes group is important. For example, if we find that one group of female superior athletes is higher in physical aggression, additional research may reveal that it is the participation in such a form of sport activity that causes higher physical aggression. Or it may be that only those personalities with initially higher aggression traits are able to succeed in this form of sport activity. Or it may be that there is a reciprocal cause-and-effect relationship between these two factors. Further studies on athletic aggression could investigate if there are carry-over effects.

Berkowitz (1962), in discussing the effect of competitive sports on aggression, pointed out that aggressive sports probably do not eliminate aggressive habits. The present author suggests that in future research on aggression in sport more attention to the problem of state-and-trait aggressiveness should be considered.

Summary

90 Egyptian femal athletes representing 3 groups of sport activities were administered the Athletic Aggression Inventory. Differences between research samples were examined with Anova. Results of statistical analyses indicated significant differences in physical and verbal aggression among the various groups of female athletes (contact, non-contact games, and individual sports). Subjects did not significantly differ indirect aggression. It was concladed that the question of whether one group of female athletes is higher or lower in athletic agression dimensions than another female athletes group is important.

References

Allawy, M. : Sports psychology ; 4th ed., pp. 230-262 (Dar El-Maarif, Cairo 1978).

Berkowitz, L. : Aggression, a social psychological analysis, p. 205 (McGraw-Hill, New York 1962).

Goldstein, J. ; Arms, R. : Effects of observing athletic contests on hostility. Sociometry 34 : 83-90 (1971).

Hartman, D. : Influence of symbolically modelled instrumental aggression and pain cues on aggressive behavior. J. Pers. Soc. 11 : 280-288 (1969).

Husman, B. : Aggression in boxers and wrestlers as measured by projective techniques, Res. Quart. 26 : 421-425 (1955).

Lefebvre, L. ; Passer, M. : The effect of game location and importance on aggression in team sport. Int. J. Sp. Psy. 5 : 102-110 (1974).

Leith, L. : The psychological assessment of aggression in sport ; in Simri, Proc. Int. Symp. on Psychological Assessment in Sport, pp. 126-135 (Netanya 1978).

Soliman, I. : Aggression among Egyptian athletes and its relationship with some selected variables. Unpublished Ph. D. Diss., Cairo (1978).

Turner, E. : The effect of viewing college football, basketball, and wrestling, on the elicited aggressive responses of male spectators ; in Kenyon, Contemporary psychology of sport, pp. 325-328 (Athletic Institute. Chicago 1970).

Volkamer, N. : Investigations into the aggressiveness in competitive social systems. Sportwissenschaft 1 : 33-64 (1972).

Prof. Dr. Mohamed H. AllaWy.

Allawy

Allawy

Allawy

Athletic Aggression among Female Athletes

Athletic Aggression among Female Athletes

Athletic Aggression among Female Athletes

بحوث المؤتمر

مسلسل	الموضوع	الباحث
١	تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .	د. اقبال كامل محمد عبد الجليل
٢	دراسة تأثير برنامج مقترح فى الالعاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية فى المرحلة الابتدائية .	د. الين وديع فرج
٣	دراسة العلاقة بين بعض المتوسطات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطالبات الجامعة .	د. الين وديع فرج
٤	دراسة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد .	د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل
٥	العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية « الطفولة المتأخرة » .	د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل
٦	برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية.	د. بثينة محمد واصل
٧	وسيلة التدريب الذاتى لحفز ربات البيوت على ممارسة النشاط الرياضى .	د. تراجى محمد عبد الرحمن
٨	دراسة عاملية للقدرات التوافقية .	د. تراجى محمد عبد الرحمن
٩	اثر تنمية كل من المرونة والرشاقة على مستوى الاداء الحركى فى مهارتى المرجحات والوثبات فى التمرينات الفنية الحديثة .	د. ترنديل عبد الغفور مدحت
١٠	علاقة كل من القوة العضلية بانواعها والطول والوزن بالاداء المهارى على جهاز متوازى الانسات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .	د. ثناء فؤاد امين

مسلسل	الموضـــوع	الباحث
١١	وضع مقياس لتقويم الاداء الحركى الفردى فى تنس الطاولة لطالبات كليـة التربيـة الرياضية بالقاهرة .	د. روحيـة امين عبد الله
١٢	الانحرافات القومية للطالبات المتقـدمات لاختبار القدرات لكلية التربية الرياضـية للبنات بالقاهرة .	د. سميحة خليل فخرى
١٣	دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصـية والقدرات العقلية بين الطالبـات المتفوقات وغير المتفوقات بكلية التربية الرياضـية بالاسكندرية .	د. صفاء محمد متولى الغرباوى
١٤	دراسة مقارنة لبعض القيـم لدى المـراة العاملة الرياضية وغير الرياضية .	د. صفية منصور سلطان
١٥	القيمة التنبئية لاختبارات القدرات العقليـة العامة والقدرة على التعلم الحركى للتنبـؤ بمستوى الاداء فى الجمباز .	د. عائشة عبد المولى السـيد
١٦	التوافق النفسى لطالبـات كلية التربيـة الرياضية للبنات وعلاقته بمسـتوى الاداء المهارى فى الجمباز .	د. عايدة السيد محمد حسـين
١٧	دراسة عاملية للقدرات الحـركية المرتبطة بأداة مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .	د. عايدة السيد محمد حسـين
١٨	التفوق فى مادة الجمباز وعلاقته ببعـض القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة .	د. عزيزه محمود سالم
١٩	تأثير الحيض على كفاءة العمل البـدنى لتلميذات المرحلة الاعدادية .	د. عصمت عبد المقصـود
٢٠	اثر تعليم التنفس من الجهتين فى سـباحة الزحف على زمن ومستوى الاداء .	د. عفت شـفيق
٢١	أثر الاحماء بجمباز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحـلة الاعدادية .	د. عنايات على لبيب

مسلسل	الموضـــوع	الباحث
٢٢	أثر استخدام بعض وسائل الايضاح علـــى التنمية التعليمية للجمباز (دراسة تجريبية للمرحلة الابتدائية) .	د. عواطف عبد الهـادى د. كامليا حسن حسنى
٢٣	العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة فى تدريس التربية الرياضـية بالمرحـلة الثانوية .	د. فاطمـة عوض صـابر
٢٤	تقويم طالبات كليات التربية الرياضـية فى مادة التدريب الميدانى .	د. فاطمـة عوض صـابر
٢٥	بعض الفروق الفسيولوجية (الوظيفيـة) لاجهزة الجسم الحيوية التى تؤثـر على المستوى الرياضى للجنسين .	د. فريال ابراهيم رمزى
٢٦	الدورة الرحمية الطمثية وأثرها على النشاط الرياضى للمرأة .	د. فريال ابراهيم رمزى
٢٧	العلاقة بين اتجاه طالبات كلية التربيـــة الرياضية للبنات نحو مادة التربية العملية ودرجة التحصيل فى هذه المادة .	د. كامليـا حسن حسنى
٢٨	قياس اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية .	د. كامليـا حسن حسنى
٢٩	وضع اختبارات لقياس الاداء الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية فى بعض المهـارات الاساسية للعبة كرة اليد .	د. لواحظ غيدان خليفة
٣٠	الترويح الرياضى وأثره على القلق النفسى وعلى بعض جوانب الشخصية للفتيـــات المعاقات .	د. ليلى السيد احمد فرحات
٣١	اعداد مستويات معيارية للصفات الحركية الخاصة للجمباز لطالبات كليـة التربيـة الرياضية .	د. مجدة خضر احمد عبد الباقى
٣٢	الرياضة والمرأة « مقـال » .	د. مرفت محمود صادق
٣٣	العلاقة بين مستوى الاداء فى السـباحة والتوازن الحركى .	د. وفيقة مصطفى سـالم

٣٤ الاهمية النسبية للمكونات الاساسية للاداء المهارى المؤثرة على زمن السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . **د. وفيقة مصطفى سالم**

٣٥ اللياقة البدنية وعلاقتها بنسبة الدهن بالجسم والتدريب البدنى للاناث والذكور البالغين « باللغة الانجليزية » . **د. نائرة عبد الرحمن العبد**

بحوث المؤتمر

تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان
لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

د. اقبال كامل محمد عبد الجليل

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كليات التربية الرياضية من اهم المؤسسات التى تمد المجتمع بالمتخصصين فى مجال الانشطة الرياضية ، والذين يقع على عاتقهم مسئولية النهوض بهـذا المجال الحيوى . لذا كان لابد من أن تجرى لهم عمليات تقييم مستمرة حتى يمكن التأكد من انهم قد حصلوا على القدر المناسب من الخبرات التى تساعدهم على القيام بواجباتهم على افضل وجه مستقبلا .

ولقد لاحظت الباحثة من خلال عملها فى قسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية انخفاضا واضحا فى المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى الصفوف الدراسية المختلفة اذا ماقورنت أرقامهن بالارقام المحلية(*) او بأرقام نظيرتها من كليات التربية الرياضية فى الدول المتقدمة . كما لاحظت الباحثة ايضا أن عمليات تقييم الطالبات تتم طبقا لجداول موضوعة لهذا الغرض . الا أنه برجوع الباحثة الى أصل هذه الجداول وجدت أنها وضعت على أساس من الخبرة الشخصية ، وأنها لم تفرق بين طالبات الصفوف المختلفة بالنسبة للمستوى الرقمى رغم انه من المنطقى أن يكون هناك اختلاف بين طالبات الصف الاول والرابع مثلا فى المسابقة الواحدة .

ولقد اجريت عدة دراسات وابحاث فى مجال المستويات المعيارية منها ما أجرى على المرحلة الابتدائية (١٥) ، ومنها ما اجرى على كلية التربية الرياضية بالهرم(٣) ، ومنها ما اجر على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية(٧) .

ونظرا لتعدد الفروع والمسابقات لهذا النشاط فقد قامت الباحثة فى بحث سابق لها بوضع مستويات معيارية لمسابقات المضمار ، وتقوم فى هذا البحث بوضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان . حتى تكتمل عمليات التقييم والتقويم لمسابقات الميدان والمضمار على اسس علمية سليمة .

(*) سجلات الاتحاد الدولى لالعاب القوى للهواة ١٩٧٩ .

أ.م.د. اقبال كامل محمد عبد الجليل : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان .

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى :

١ — التعرف على الفروق المعنوية لمستوى الاداء الرقمى للمسابقات فى السنوات الدراسية المختلفة .

٢ — وضع جداول لتحديد المستويات المعيارية لتقسيم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان .

فروض البحث

هناك فروق معنوية فى المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان بين الصفوف الدراسية المختلفة لصالح الصفوف المتقدمة .

الاطار النظرى

* مسابقات الميدان :

هى فرع من فروع مسابقات الميدان والمضمار وهى تشمل مسابقات الوثب (الوثب العالى والطويل للسيدات والرجال ، والثلاثى والقفز بالزانة للرجال) ، ومسابقات الرمى وهى : (دفع الجلة ورمى القرص والرمح للسيدات والرجال ، واطاحة المطرقة للرجال) .

* المعايير :

تعرف المعايير بانها السمة التى تستخدم كمقياس للحكم على اهمية او قيمة شىء معين (٨) .

وتعتبر المعايير من افضل انواع المستويات التى توضع للتقييم ، وتبنى المعايير من طريق جمع البيانات الخام لعدد كبير من الافراد يكونون متشابهين فى السن والجنس والمقدرة ، وكذا فى بعض الصفات المتعلقة بالموضوع الذى تستخدم فيه المعايير . ثم تعالج هذه البيانات احصائيا للتوصل الى مستويات معيارية (٩) .

* الدرجة المعيارية :

وهى وسيلة احصائية لتحويل المستويات الرقمية للاداء التى حصلت عليها الطالبات الى درجات تشترك فى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمجتمع البحث . ومعادلتها هى :

$$د = \frac{س - م}{ع} \quad (٤ ، ٦)$$

حيث د = الدرجة المعيارية　　　　　س = الدرجة الخـــام

م = المتوسط الحسابى　　　　　ع = الانحراف المعيارى

* **الدرجة المعيارية المعدلة :**

نظرا لان استخدام المعادلة السابقة ينتج عنه درجة موجبة لاى درجة خـــام اكبر من المتوسط ، ودرجة سـالبة لاى درجة خام اقل من المتوسط لذلك فقد استخدمت الباحثة قانون الدرجة المعيارية المعدلة لتلافى ذلك العيب . وقانونها هو :

ك = ١٠ د + ٥٠ (٤ ، ٦)

حيث ك = الدرجة المعياريةالمعدلة ، د = الدرجة المعيارية

اجراءات البحث

* **عينة البحث :**

تم تحديد مجتمع البحث وهو جميع الطالبات المقيدات بالصفوف الاربعة بكليـــة التربية الرياضية للبنات بالقاهـــرة فى الاعـــوام الدراســـية ٧٧/٧٦ ، ٧٨/٧٧ ، ١٩٧٩/٧٨ حيث أن مسابقات الميدان والمضمار مقررة على جميع الصفوف الدراسية مع اختلاف المسابقات الخاصة بكل صف دراسى .

وقد حاولت الباحثة أن يكون حجم العينة اكبر ما يمكن ، لذا فانه لم يســـتبعد عن مجتمع البحث سوى الفئات التى لايمكن أن تدخل ضمن الدراسة وهن :

١ — الطالبات المصابات بامراض أو اصابات تمنعهن من الاشتراك فى القيـــاسات جميعها او بعضها .

٢ — الطالبات الباقيات للاعادة فى مواد دراسية ليس من بينها مســـابقات الميدان والمضمار .

وحيث أن طبيعة البحث مقسمة الى طبقات رئيسية هى الصفوف الدراســية الاربعة بالكلية . فقد لجأت الباحثة الى اختيار عينة البحث بطريقة العينة الطبقية غير النسبية لكل سباق على حدة ، حيث أدت بعض الطالبات الاختبار فى بعـــض المسابقات ولم تؤدها فى البعض الآخر نظرا لاصابتهن أثناء أو قبل أداء الاختبار .

والجداول التالية توضح عينة البحث المختارة بالنسبة لكل سباق على حدة فى الاعوام الدراسية الثلاثة .

جـــدول رقم (١)

عينة الصف الاول فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٧٦	١٩٧٨/٧٧	١٩٧٩/٧٨	
الوثب الطويل	٢٨٨	٣٣١	٢٣٠	٨٤٩
دفع الجلة	٢٨٤	٣٠٢	٢٣٠	٨١٦

جـــدول رقم (٢)

عينة الصف الثانى فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٦٦	١٩٧٧/٧٧	١٩٧٨/٧٧	
الوثب العالى	٢٧٨	٣٤٩	٢٣١	٨٥٨
رمى الرمح	٢٨٧	٣٣٨	٢٣٠	٨٥٥

جـــدول رقم (٣)

عينة الصف الثالث فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٦٦	١٩٧٨/٧٧	١٩٧٩/٧٨	
الوثب الطويل	٢٨٨	٣٣٠	٢٢٨	٨٤٦
رمى القرص	٢٨٧	٣٥٣	٢٣٠	٨٧٠

جــدول رقم (٤)

عينة الصف الرابع فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــام الدراسى ١٩٧٧/٧٦	١٩٧٨/٧٧	١٩٧٩/٧٨	المجموع
الوثب الطويل	٢٥٦	٢٨٦	٢٤٤	٧٨٦
الوثب العالى	٢٤٢	٢٧٣	٢٤١	٧٥٦
دفع الجلة	٢٥٢	٢٨٣	٢٤٥	٧٨٠
رمى القرص	٢٤٢	٢٧٥	٢٤٢	٧٥٩
رمى الرمح	٢٥٢	٢٨٣	٢٤٥	٧٨٠

وقد قامت الباحثة باختبار توزيع العينة من حيث مطابقتها للمنحنى الاعتدالى بعد تقسيمها الى فئات وحساب تكرارات كل فئـــة ثم رسم المنحنيات الخاصـــة بكل مسابقة لكل صف دراسى . وقد كانت جميعها قريبة جدا للمنحنى المعتدل .

*** شروط وقواعد القيـــاس :**

تمت القياسات اثناء اختبارات آخر العام ، والاختبارات التى تجرى خـــلال العام الدراسى لكل الصفوف الدراسية ، وقد روعى عند تطبيق الاختبارات والقياسات قواعد القانون الدولى لالعـــاب القوى للهواة لمسابقات الميدان ، مع ادخال بعـــض التعديلات بما يتناسب مع ظروف الاختبارات ولا يمس النواحى الاساسية للقانون مثـــــل :

١ ــ ترتيب الطالبات لاداء الاختبارات يكون طبقا للكشوف الموضوعة بمعرفة الكنترول لكل صف دراسى وليس عن طريق القرعة وذلك لكبر حجم العينة .

٢ ــ يتم أداء المحاولات لكل شعبة على حدة بحيث تؤدى كل عشر طالبـــات المحاولات الثلاث الخاصة بهن محاولة للعشر ثم المحاولة الثانية للعشر الثالثة . ثم يتم الانتقال لعشر أخريات ... وهكذا .

*** خطوات تطبيق القياسات :**

١ ــ تم تدريب الايدى المساعدة من عضوات هيئة التدريس بقسم مسابقات الميدان والمضمار .

٢ ــ تم اعداد الادوات والاجهزة اللازمة للقياس وهى « جهاز الوثب العالى ــ الوثب الطويل ــ الجلة ــ الاقراص ــ الارماح ــ أمتار ــ علامات » .

٣ — تم تطبيق القياسات بميدان مركز رعاية الشباب بالجزيرة بالنسبة لكل صف دراسى على حدة على مدى اربعة ايام لكل صف دراسى ، وهذا ما يتبع فى اختبارات الكلية فى نهاية العام .. اما بالنسبة للمسابقات التى لا تجرى فيهـــا اختبارات آخر العام فقد تم قياسها خلال العام الدراسى بعد الانتهاء من تدريسها .

*** تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا :**

تم تفريغ البيانات فى جداول خاصة تمهيدا لاجراء المعالجات الاحصائية ... وقد استخدمت القوانين الاحصائية الخاصة بالمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت) للوقوف على معنوية الفروق بين متوسطات أرقام المسابقات للصفوف الدراسية المختلفة ، وقانون الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة . مع التعويض فيها للوصول الى المعايير المقابلة للارقام الاقل والاعلى من المستوى الذى توصلت اليه عينة البحث .

عرض النتائج ومناقشتها

نتيجة للمعالجات الاحصائية التى اجريت على البيانات المجموعة امكن التوصل الى النتائج التالية :

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفوف الاول والثالث والرابع فى مسابقة الوثب الطويل

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار «ت»
الاول	٢ر٧٥	٣٦ر	٢ر ٦ **
الثالث	٢ر٨٥	٣٠ر	
الاول	٢ر٧٥	٣٦ر	٨ر ١١ **
الرابع	٢ر٩٥	٣٢٥ر	
الثالث	٢ر٨٥	٣٠ر	٤ر ٦ **
الرابع	٢ر٩٥	٣٢٥ر	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع مستوى الاداء للصف الرابع عن الصفين الاول والثالث ، كما ارتفع مستوى أداء الصف الثالث عن الاول وكان الفرق بين المتوسطات دالا احصائيا عند مستوى ١٠ر٠ .

جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفين الثانى والرابع فى مسابقة الوثب العالى

الصف	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الثانى	٩٠	٨ر٨	٧ر١٠ **
الرابع	٩٥	٧٥ر٩	

**دال عند مستوى ١٠ر

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الثانى وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ١٠ر٠ .

جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفين الاول والرابع فى سباق دفع الجلة

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الاول	٥ر٥	٩٩ر	٨ر١١ **
الرابع	٦ر٠	٦٨ر	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الصف الاول وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ٠١ر٠٪ .

جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفين الثالث والرابع فى سباق رمى القرص

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الثالث	١٣	٢ر٨	٦ر٨ **
الرابع	١٤	٣ر١	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الصف الثالث وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ٠١ر٠ .

جدول رقم (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفين الثانى والرابع فى سباق رمى الرمح

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الثانى	١١ر٠	٢ر٧٧	٥ر٦**
الرابع	١٢ر٠	٢ر٦٠	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الصف الثانى . وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ٠١ر٠ .

* **مناقشة النتائج :**

من الجداول رقم (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) يتضح ما يلى :

يرتفع المتوسط الرقمى للاداء لجميع المسابقات موضوع الدراسة بانتقال الطالبة من صف دراسى الى صف دراسى أعلى . وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التى قامت بها كل من نبيلة عبد الرحمن واقبال كامل (٢ ، ٧) على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة والاسكندرية ، ودراسة حسن على زيد (٣) على طلبة كلية التربية الرياضية بالهرم . وترى الباحثة أن هذه النتائج تعتبر منطقية حيث أنه بالتقدم فى الدراسة من صف دراسى الى صف آخر متقدم تكتسب الطالبة لياقة أكثر ومستوى

مهارى أفضل سواء من خلال دروس مسابقات الميدان والمضمار ، أو من خلال دروس الانشطة الرياضية الاخرى التى تدرس فى الكلية وقد تخدم مجال مسابقات الميدان والمضمار .

وهذا يحقق صحة الغرض الذى وضعته الباحثة لهذه الدراسة ، والذى ينص على أن « هناك فروقا معنوية فى المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان بين السنوات الدراسية المختلفة لصالح السنوات المتقدمة » .

ونظرا لما اوضحته نتائج البحث من اختلاف المستوى الرقمى لاداء الطالبات بالنسبة للمسابقة الواحدة فى الصفوف المختلفة . قامت الباحثة بوضع جداول معيارية لكل صف دراسى على حدة فى جميع المسابقات موضوع الدراسة باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل صف دراسى .

وقد وضعت الباحثة الجداول المعيارية أولا بتدريج الدرجات بين صفر ، ١٠٠ . ثم اختصارها فى من صفر الى ١٠ حتى يسهل استخدامها كما هو موضح بجدول رقم (١٠) .

جدول رقم (١٠)

الدرجات المعيارية لمسابقات الميدان للصفوف الدراسية الأربعة بالكلية

المسابقة	الصف الدراسي	الدرجة																			
		١٠	٩,٥	٩	٨,٥	٨	٧,٥	٧	٦,٥	٦	٥,٥	٥	٤,٥	٤	٣,٥	٣	٢,٥	٢	١,٥	١	,٥
دفع الجلة	الأولى	٨,-	٧,٧٥	٧,٥٠	٧,٢٥	٧,-	٦,٧٥	٦,٥٠	٦,٢٥	٦,-	٥,٧٥	٥,٥٠	٥,٢٥	٥,-	٤,٧٥	٤,٥٠	٤,٢٥	٤,-	٣,٧٥	٣,٥٠	٣,٢٥
	الرابع	٨,٥٠	٨,٢٥	٨,-	٧,٧٥	٧,٥٠	٧,٢٥	٧,-	٦,٧٥	٦,٥٠	٦,٢٥	٦,-	٥,٧٥	٥,٥٠	٥,٢٥	٥,-	٤,٧٥	٤,٥٠	٤,٢٥	٤,-	٣,٧٥
رمى القرص	الثالث	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤
	الرابع	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥
رمى الرمح	الثاني	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
	الرابع	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣
الوثب الطويل	الأولى	٣,٩٠	٣,٨٠	٣,٧٥	٣,٦٥	٣,٥٥	٣,٤٥	٣,٣٥	٣,٢٠	٣,٠٥	٢,٩٠	٢,٧٥	٢,٦٠	٢,٤٥	٢,٣٠	٢,١٥	٢,-	١,٩٠	١,٨٠	١,٧٠	١,٦٠
	الثالث	٤,٠٥	٣,٩٥	٣,٨٥	٣,٧٥	٣,٦٥	٣,٥٥	٣,٤٥	٣,٣٠	٣,١٥	٣,-	٢,٨٥	٢,٧٠	٢,٥٥	٢,٤٠	٢,٢٥	٢,١٠	٢,-	١,٩٠	١,٨٠	١,٧٠
	الرابع	٤,١٥	٤,٠٥	٣,٩٥	٣,٨٥	٣,٧٥	٣,٦٥	٣,٥٥	٣,٤٠	٣,٢٥	٣,١٠	٢,٩٥	٢,٨٠	٢,٦٥	٢,٥٠	٢,٣٥	٢,٢٠	٢,١٠	٢,-	١,٩٠	١,٨٠
الوثب العالى	الثاني	١٢٠	١١٧	١١٥	١١٢	١١٠	١٠٧	١٠٥	١٠٢	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٨	٨٥	٨٣	٨٠	٧٨	٧٥	٧٢	٧٠	٦٨
	الرابع	١٢٥	١٢٢	١٢٠	١١٧	١١٥	١١٢	١١٠	١٠٧	١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٨	٨٥	٨٣	٨٠	٧٨	٧٥	٧٢	٧٠

الاستنتاجات والتوصـــيات

الاستنتاجـــات :

فى ضـــــوء أهداف البحث ، وفى حدود الدراســة ونتائجها أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١ ـــ ارتفع متوسط المستوى الرقمى للاداء فى جميع المسابقات محـل الدراسة فى الصفوف المتقدمة حيث كان كالتالى :

١٠١ ـــ بالنسبة لسباق الوثب الطويل بلـــغ متوسط الاداء الصف الاول ٧٥ر٢ م ، وللصف الثالث ٨٥ر٢ م ، وللصف الرابع ٩٥ر٢ م . وكان الفرق بين المتوسطات دالا احصائيا عند مستوى ١ .ر

٢٠١ ـــ بالنسبة للوثب العالى كا نمتوسط الاداء للصف الثانى ٩٠ سم ، وللصف الرابع ٩٥ سم . وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصائيا عنـــد مســتوى ١.ر .

٣٠١ ـــ بالنسبة لسباق دفع الجلة بلغ متوسط الاداء للصـــف الاول ٥ر٥ م ، وللصف الرابع ـــ ر٦ م ، وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصائيا عند مستوى ١.ر .

٤٠١ ـــ بالنسبة لسباق رمى القرص بلـــغ متوسط الاداء للصف الثالث ـــ ر١٣ م ، وللصف الرابع ـــ ر١٤ م . وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصـــائيا عند مستوى ١.ر.

٥٠١ ـــ بالنسبة لسباق رمى الرمح بلغ متوسط الاداء للصف الثانى ـــ ر١١م وللصف الرابـــع ـــ ر١٢ م . وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصـــائيا عند مستوى ١.ر .

٢ ـــ بناء على ما سبق فقد تم وضع جداول معيارية للمسابقات الميدانية موضـــوع الدراسة لكل صف دراسى على حدة بالنسبة لكل مسابقة .

التوصـــيات :

بناء على ما اسفرت عنه نتائج البحث واستنتاجاته توصى الباحثة بما يلى :

١ ـــ استخدام جدول المستويات المعيارية رقم (١٠) الوارد فى هذا البحث لتقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى اختبارات اعمال السنة ونهاية العـــام لسباقات الميدان . وذلك فى حدود مجتمع الدراسة .

٢ ـــ عرض جداول المستويات المعيارية على الطالبات حتى تتمكن كل طـالبة من الوقوف على مستواها والمستوى الاعلى والاقل وتحاول التقدم بمستواها .

٣ ـــ البحث عن أسباب انخفاض المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى المسابقات محل الدراســـة .

المراجـــــع

١ — احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك :القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية القاهرة ، دار المعـــارف من ص ٢ : ص ١١ .

٢ — اقبـــال كـــامل محمـــد :تحديد مستويات معيـــارية لمسابقات المضمار ، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث — العدد الاول — مايو ١٩٨٠

٣ — حســـن على احمـــد زيـــد :تحديد مستويات معيـــارية لمسابقات الرمى فى العاب القوى لطـــلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقـــاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٧ .

٤ — جـــابر عبـــد الحميـــد :الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دارالنهضة العربية ١٩٧١ ، من ص ٨٣ ص ٨٨ .

٥ — مطيـــات عطـــا عطـــا :دراسة حول تحديد مستوى معيـــارى لمسابقات الميدان والمضمار للتلميـــذات فى المرحلة الاعـــدادية بمديرية الجيزة التعليمية ، بحث ماجستير غير منشور ١٩٧٤ .

٦ — فـــؤاد البهـــى الســـيد :الذكاء ، الطبعة الرابعة ، دار الفـــكر العربى ، ١٩٧٦ ص ١٥٨ : ١٦٤ .

٧ — نبيـــلة احمـــد عبـــد الرحمن :وضع معايير موضوعية لمسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الاربـــع بكلية التربية الرياضـــية للبنـــات بالاسكندرية — بحث منشـــور بمجـــلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث — العدد الاول — مايو ١٩٨٠ .

8. Baungartner THEA. : Measurement for Evaluation AND Jockson in, Physical Education. Haugton Andrew S., Mifflin Co. Boston, 1975.

9. Mathews K.D. : Heasurement in Physical Education, fourth odition, W.B. Sauders Company Philadelphia.

مستخـــلص

« تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقـــــاهرة » .

د. اقبال كامل محمـــد عبد الجليل

يهدف هذا البحث الى التعرف على الفروق المعنوية لمستوى الاداء الرقمى للمسابقات فى السنوات الدراسية المختلفة ووضع جداول لتحديد المستويات المعيـارية لتقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميـــدان .

وقد اسفرت النتائج عن ارتفاع متوسط المستوى الرقمى للاداء فى جميع مسابقات الدراسة فى الصفوف المتقدمة . وتم وضع جداول معيارية لكل صف دراسى بالنسبة لكل مسابقة .

« دراسة تأثير برنامج مقترح فى الالعـــاب لتنمية القدرات الادراكيـــة الحـــركية فى المرحـــلة الابتـــدائية »

د. الين وديـــع فـــرج *

تعتبر دراسة نمو القدرات الادراكية الحركية من الدراسات الهامة فى مجال التربية البدنية حيث تساعد ىالفرد على امكانية تعرفه على بيئته . وبالرغم من عدم حـداثة النظريات المؤيدة لقيمة خبرة النشاط الحركى فى نمو الادراك عند الطفل الا أن نمو الادراك الحركى أصبح يحظى باهتمام بالغ فى السنوات الاخيرة لدى أطباء الاطفال وعلماء الفسيولوجى والتربية وعلم النفس والتربية البدنية جميعا .

وتشير الدراسات النظرية (١١ — ٨٨) ، (٢٢ — ٤٧ : ٥٧) ، (١٢ — ١١٧)، (١ — ٣٧٦) ، (١٩ — ٢١٧) ، (٩ — ١٦٨) الى أن نمو القـدرات الادراكية يعتمد الى حد كبير على النشاط الحركى ، وحصول الطفل على قاعدة كبيرة متعلمة فى سنواته الاولى لازمة وضرورية لنمو الادراك الذهنى لديه . فالخبرات الحركية أو الخبرات الحركية الادراكية تعتبر قاعدة لاسس تعلم التكيف وحل المشكلات مستقبلا ، ويؤكد فانير وزملاؤه (٢٢ — ٥٧) Vannier et. al. أن برنامجا مخططا لخبرات حركية متتالية متضمنة فى البرنامج المدرسى الكلى يلعب دورا حيويا فى الوقاية من صعوبات أسس التعلم الادراكى وعلاجها .

وقد لاحظت الباحثة أن برنامج التربية البدنية الحـالى لتلاميذ وتلميذات المرحلـة الابتدائية لا يمد الطفل بالانشطة الحركية الكافية التى تساعده فى كيفية التعـــامل مع أجزاء جسمه الخاصة بجانبه الايمن والايسر ، وكيف يميز بينهما ، وكذلك الانشطة الحركية التى تساعد فى كيفية تحديد الطفل لذاته بالنسبة للمكان وللاشياء فى بيئته مباشرة من حيث أبعاد الارتفاع والاتساع والعمق ، بالاضافة الى أنشطة التوافق بين العين واليـــد أو القـدم والتى تتطلب علاقة عمل بين العينين والجهاز العصبى العضلى ، وأنشطة التوازن التى تعمل على احتفاظ الجهاز العصبى العضـــلى للفرد بوضعه فى المكان وعلى العلاقة المستمرة بين قوة جاذبية الارض والقدرة على التكيف مع التغيرات الاخرى فى القوى ، والانشطة التى تنمى مهارة التكيف وحل مشـــكلات النماذج الحركية باستخدام الموانع ، والتى تعتمد على القدرة على فهم المشكلة والاتجاز العصبى العضلى لها ، كل هذه الانشطة التى تعمل على امـــداد الطفل بمعلومات وخبرات حركية أدراكية وفيرة نتيجة لاكتشاف ومعالجة بيئته وتساهم فى نموه .

ومن الدراسات المتشابهة التى تمت فى هذا المجال دراستا فروستيج Frostig وهما : برنامج تنمية الادراك البصرى (١٩٦٤) ، وبرنامج الاشكال والصور (١٩٦٦) وهما برنامجان تدريبيان وعلاجيان لجميع الاطفال . وقد اســتخدمت فيها أنشــطة

---

* أ.م.د. الين وديع : كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعةحلوان

الادراك الحركي كجزء من البرنامج الكلى للتدريب بهدف مساعدة الاطفال فى اعدادهم للنجاح فى العمل المدرسى . ويعتمد البرنامجان على تنمية الادراك البصرى واستخدام الانشـــطة الحركية كجزء متكامل فى فترة التدريب . ويؤكد فروســـتج أن الاطفال يحتاجون الى خمس مهارات اساسية فى الادراك البصرى هى : التوافق البصرى الحركى ، وادراك الشكل والارضية ، وثبات الادراك ، وادراك وضع الاشياء فى المكان بالنسبة للفرد ، وادراك العلاقات المكانية للاشياء بالنسبة لبعضها بدون اعتبار لوضع الفـــرد .

وقام فاليت (١٩٦٨) Vsiiot بوضع برنامج علاجى للاطفال الذين يلاقون صعوبات فى التعلم واستخدام البرنامج لاعداد الاطفال الطبيعيين . وقد بنى التدريب على الخبرات الحركية كوسيلة لتنمية قدرات الطفل فى ثلاث المستويات الاولى من ست المســـتويات الرئيسية للتعلم حيث تضـــمن البرنامج نمو الحركات الكبيرة ، والتكامل الحسى الحركى ، والمهارات الحركية الادراكية ، بالاضافة الى نمو اللغة ومهارات الادراك الذهنى والمهارات الاجتماعية .

كما وجه كيفارت (١٩٧١) Kephart برنامجه الى نمو المهارات الادراكية فى التدريب الاستعدادى والعلاجى . وقد تأسس برنامجه الذى استخدم فيه الانشطة الحركية لتنمية القدرات الادراكية على الجانبية ، والاتجاهية ، والتصور الجسمى ، والتصميم الزمنى الذى يتضمن ثلاثة مظاهر وهى هارمونية عمل اجزاء الجسم معا والايقاع الحركى والتوالى فى الاداء الحركى . وقد قام كيفارت بتنمية هذه القدرات الادراكية بواسطة استخدام الحركات العامة اكثر من الحركات الخاصة . ولكى يجعل الطفل متكيفافىحركاتهتمنحه العديد من الفرص لاكتشاف بيئته وتلاؤم المعلومات الحركية والادراكية . وقد صنف كيفارت هذه القدرات الحركية العامة الى اربع فئات هى : التوازن والقوام ، والملامسة ، والاستقبال والدفع ، والحركات الانتقالية ويؤكد كيفارت أهمية دور التربية البدنية فى تجنب وعلاج ضعف القدرات الادراكية .

وبالرغم من أن الاصطلاحات العلمية لانشطة هذه البرامج الثلاثة قد اختلفت عن بعضها البعضوإن كل برنامج قد أولى اهتمـــاما اكبر على نمو مستويات مختلفة فان هناك تداخلا ملحوظا بينهما ، وهى أنها تحسن قدرات الطفل الادراكية عن طريق استخدام أنشطة الوعى بالجسم والوعى بالمكان وبالاتجاه وبالزمن وانشطة التوازن .

أما بالنسبة للدراسات العربية فلم تتم اية دراسة حتى الان فى هذا المجال فى حدود علم الباحثة بالرغم من تأكيد العديد من العلماء العاملين فى حقل التربية البدنية والرياضة بضرورة وجود تنوع كبير فى الخبرات الادراكية الحركية لكل الاطفال فى سن ما قبل المدرسة وفى اثناء المدرسة الابتدائية (١٩ — ٢١٧) ، (٩ — ١٦٨) ، (٢٢ — ٦٤) ، (١٣ — ١٣٥) .

ومن العرض السابق يتضح لنا مدى اهمية اجراء هذه الدراسة ، ولذلك فان هذا البحث يهدف الى دراسة تأثير برنامج مقترح فى الالعاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية لتلميذات الصف الثالث بالمرحلة الابتدائية .

الفـروض :

فى ضوء الدراسات السابقة تفترض الباحثة الفروض الاتية :

١ — توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لـدى المجموعة التجريبية فى القدرات الادراكية الحركية لصالح القياس البعـدى .

٢ — لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لـدى المجموعة الضابطة فى القدرات الادراكية الحركية .

٣ — توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضـابطة فى القياس البعدى للقدرات الادراكية الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث

عينـة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من تلميذات الصف الثالث بمدرسة فلمنج المشـتركة الصباحية والمسـائية ، وقد بلغ حجم العينة (٦٠) تلميذة قسـمت الى مجموعتين متسـاويتين ، احداهما تجريبية (تنفذ البرنامج المقترح) والاخرى ضـابطة (تنفذ البرنامج الحالى) تقسيما عشوائيا .

وقد طبقت الباحثـة التجربة على تمليذات الصف الثالث الابتدائى لما تتميز به هذه السن عموما (٨ سنوات) من ثبات فى الطول والوزن وتحسن فى الصـحة وقلة فى التعرض للتعب وقدرة على التحكم فى الحركات . كما انها السن التى يبدأ فيه التوافق العصبى العضلى فى التحسن ويميل الطفل الى الالعاب التى تتطلب تلك المهارة والى التجريب والاكتشـاف ايضا . ولذلك فاطفال الصف الثالث الابتدائى فى حاجة الى تنمية التوافقات واتقان المهارات وتنمية موهبة ابتكار الحركات والتكيف للمواقف البيئية المختلفة باستخدام الالعاب المناسبة (١٤ — ٤٠ : ٤٢)

ولقد قامت الباحثة بتثبيت المتغيرات التى تؤثر فى الاداء الادراكى الحركى حتى يكون هناك تكافؤا بين افراد المجموعتين وذلك وفقا لما تبين من بعض المراجع العلمية (٣ — ٤٣٨ : ٤٣٩) ، (١ — ١٧١) ، (٦ — ١٤٠) ، (٧ — ٣٤٥ ، ٣٩٤) ، ١٠ — ٤٦٤) والتى اشارات الى المتغيرات التالية :

العمر الزمنى — الطول — الوزن — الذكاء .

ويوضحها الجدول رقم (١) .

جدول (١) : الدلالة الاحصائية للمتغيرات المؤثرة فى التجربة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار «ت»	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
العمر (بالشهر)	١٠١ر٣٦	٢ر٩٨	١٠١ر٨٧	٢ر٣٨	١ر٠٤	غير دال
الطول (بالسنتيمتر)	١٢٦ر٧٣	٦ر٦١	١٢٥ر٧	٥ر٧٧	ر٩١	غير دال
الوزن (بالكيلوجرام)	٢٢ر٦٣	٣ر٧٧	٢٤ر٤٧	٣ر٤٦	١ر٢٧	غير دال
الذكاء	١٧ر٤٧	٦ر٦٤	١٩ر٥	٦ر٥٣	١ر٦٩	غير دال

ويتضح من نتائج جدول رقم (١) عدم وجود فروق دالة فى اختبار (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يشير الى تجانس المجموعتين فى متغيرات العمر والطول والوزن والذكاء .

اداة البحث :

استخدمت الباحثة « طريق الموانع الادراكى الحركى » Perceptual-botor obstacle course اداة لهذا البحث وقد قام بتصميم هذا الاختبار « نلسن » (١٩٧٢) Nelson لاطفال ما قبل المدرسة ولتلاميذ المرحلة الابتدائية (١٧ — ٣٨٦ : ٣٨٧) وقامت الباحثة بترجمته (ملحق ١) ويهدف هذا الاختبار الى قياس توافق العين والقدم ، واحساس بالمكان ، وتمييز الاشكال ، وتوافق العين داليد ، والتوازن والحركات الانتقالية ، والرشاقة ، والقدرة على حل المشكلة ويوضحه شكل (١) بملحق (٢) .

وقامت الباحثة بتقنين الاختبار على المجتمع المصرى وتم ايجاد صدق الاختبار عن طريق تطبيقه على عينة مماثلة لمجتمع الدراسة عددها (٥٠) تلميذة ، ورتبت درجات الاختبار ترتيبا تنازليا لتحديد الارباع الاعلى (٢٥٪) والارباع الادنى (٢٥٪) وتم حساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار (ت) ويوضحها الجدول رقم (٢) .

---

(١) استخدمت الباحثة اختبار الذكاء المصور لاحمد زكى صالح فى تثبيت هذا المتغير .

جدول (٢) : الدلالة الاحصائية للارباع الاعلى والارباع الادنى

فى اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الارباع الاعلى	٧٤ر٦٢	٢ر٧٢	٢٠ر٦٨	٠١ر
الارباع الادنى	٨٩ر٩٢	٢ر٥٠		

يتضح من نتيجة اختبار (ت) بالجدول رقم (٢) وجود دلالة احصائية عالية بين الارباع الاعلى الذى يمثل التلميذات المتفوقات وبين الارباع الادنى الذى يمثل التلميذات غير المتفوقات فى اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى عند مستوى (٠١ر) مما يشير الى أن الاختبار يمايز بين الافراد وبذلك يكون الاختبار صادقا .

وتم استخراج معامل ثبات الاختبار بواسطة اعادة تطبيقه على عينة مماثلة لمجتمع الدراسة عددها (٣٠) تلميذة بفارق خمسة عشر يوما حيث أسفر معامل الارتباط بين القياسين عن (٧١٢ر) ، ويعتبر على درجة ثقة ٩٩٪ .

وقد تم تطبيق الاختبار على مجتمع الدراسة للتأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغير التجريبى قبل بدء البرنامج المقترح ويوضحها الجدول رقم (٣) .

جدول (٣) : الدلالة الاحصائية للاداء الادراكى الحركى لدى

مجتمع الدراسة قبل بدء البرنامج المقترح

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار (ت)	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الاداء الادراكى الحركى	٨٥ر٩٠	٨ر٠٢	٨٤ر٤٧	٦ر٦٨	١ر٠٦	غير دال

ويتضح من دراسة جدول (٣) عدم وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية الضابطة فى اختبار (ت) قبل بدء البرنامج المقترح مما يعزى ظهور اية فروق بين المجموعتين الى المتغير التجريبى .

اسس بناء البرنامج التجريبي المقترح :

من خلال الدراسة النظرية بالمراجـــع العلمية واهمها (١٢ — ٤٧ : ١٦٢) ، (٢٠ — ٣٠٧ : ٣٢٢) ، (٢٢ — ٦٤ : ٧٢) ، (١٣ — ١٣٩ : ١٤٢) ، (١٩ — ٢١٧ : ٢٢٢) ، (٩ — ١٦٨ : ١٦٩) ، (١٤ — ٤٠ : ٤٢) والدراسات السابقة فى هذا المجال وبالرجوع الى اربعة من الاساتذة المتخصصين فى مجال التربية البدنية وعلم النفس وطرق التدريس من اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضـية تم وضع برنامج فى الالعـاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية يتمشى مع الخصائص السنية ويناسب ميول واحتياجات وقدرات تلميذات الصف الثالث بالمرحلة الابتدائية. وقد وافق الخبراء السابق ذكرهم على البرنامـج المقترح بنسبة ١٠٠ فى المـــائة (ملحق ٤) .

ولقد تضمن البرنامج أنشطة انتقالية وحركات ثابتة وحركات تـــوازن ومهارات يدوية وحركات أكروباتية . وتقوم مدرسة واحدة بتنفيذ البرنامج المقترح للمجـموعة التجريبية والبرنامج الحالى للمجموعة الضابطة فى درسين متتاليين لكل من تلميـذات الفترة الصباحية والفترة المسـائية .

وقد حددت الاجراءات التنفيذية فى الدرس على النحو التالى :

— شرح الحركة وعرض نموذج صحيح لهـــا .

— تصحيح الاخطاء فور ظهورها لتعديل السلوك فى الاتجاه المرغوب .

— تعزيز السلوك الصحيح بكلمات المدح او اذاعة الاسم او التصفيق .

— مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات ومعـاونة الضعيفات منهن .

الخطة الزمنية للبرنامج :

قسم البرنامج الى ست وحدات تعليمية تستغرق كل وحدة منهـــا ثلاثة دروس اسبوعيا زمن كل منها (٤٠) دقيقة وبناء على ذلك فقد استغرق تنفيذ البرنامج ســتة أسابيع (١٨ درسا) .

تحـــليل النتــــائج

اولا : للتعرف على تأثير كل من البرنامج المقترح والبرنامج الحالى فى تنمية القدرات الادراكية الحركية للتلميذات قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق فى المتوسطات بين القياسين القبلى والبعـــدى وذلك باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطـة المتساوية العدد كما يوضحها جدول رقم (٤) .

جدول (٤)

الدلالة الاحصائية فى الفرق بين المتوسطات للقياسين القبـــلى والبعــدى لدى مجتمـــع الدراســـة

المجموعة	القياس القبلى س	ع	القياس البعدى سَ	ع	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	٨٥ر٩٠	٨ر٠٢	٧٥ر٦٣	٧ر٩٠	١٩ر٣٤	٠١ر
المجموعة الضابطة	٨٤ر٤٧	٦ر٦٨	٧٩ر٤٧	٥ر٢١	١٢ر٢٩	٠١ر

بدراسة جدول رقم (٤) يتضح أن نتائج اختبار (ت) بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد اسفر عن وجود فروق دالة عالية عند مستوى (٠١ر) لصالح درجات القياس البعدى ومن ثم يمكن القـــول أن كل من البرنامج المقترح والبرنامج الحالى له تأثير ايجابى على تنمية القــــدرات الادراكية الحركية لدى التلميذات . وبذلك يتحقـــــق الفرض الاول ويرفض الفرض الثـــــانى .

ثانيا : للتوصل الى اى البرنامجين كان أكثر فاعلية فى تنمية القـــدرات الادراكية الحركية للتلميذات تم احتساب دلالة الفروق فى متوسطات الزيادة الناتجة عن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء الحركى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ويوضحها جدول رقم (٥) .

المجمـــــوعة	المتوسط الحســــابى	الانحراف المعيــــارى	اختبار ت	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠ر٢٧	٢ر٩١		
المجموعة الضابطة	٥ر٠٠	٢ر٢٣	١١ر٢١	٠١ر

يتضح من دراسة جدول رقم (٥) أن نتائج اختبار (ت) قد أسفرت عن وجـــــود فروق دالة عالية عند مستوى (٠١ر) فى متوسطات الزيادة فى مستوى الاداء الادراكى الحركى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى ان البرنامج المقترح أكثر فاعلية من البرنامج الحالى فى تنمية القــدرات الادراكية لمجتمع الدراسة وبذلك تثبت صحة الفرض الثالث .

٢ — تضمين محتوى البرنامج أنشطة حركية تنمى :

— القدرة على استخدام جانبى الجسم منفصلين أو معا فى اتجاه واحد وفى اتجاهين عكسيين .

— القدرة على استخدام الجسم وعلاقته بالمكان أو بالاشياء من حيث الارتفاع والعمق والاتساع .

— القدرة على التوازن الستاتيكى والديناميكى والدوران فى الهواء .

— التوافق بين العين واليد والعين والقدم باستخدام الكور والادوات المختلفة.

— ادراك التشابه والتضاد وحل مشكلات النماذج الحركية .

٣ — منح التلميذات فرصة للابتكار والاستكشاف فى اثناء درس التربية البدنية .

مناقشـــــة النتـــــائج والتوصيات

تستخدم الخبرات الحركية كوسيلة تنمو بها القدرات الادراكية لكي يصبح لدى الطفل النمو الكافي في قدراته الادراكية التي تفيده في التعلم . ويعضد هذا ما أشار به كل من « كيفارت » (١٩٧١) Kephart « وكراتي » (١٩٧٣) Cratty الى ان هنـــاك علاقة متبادلة بين مجالات الادراك الحركي والادراك والمعرفة .

كما أوضح « باد مجارتنر » (١٩٧٥) الى ان الادلة قـــد أجمعت بين علماء النفس ورجال التربية البدنية على وجود ميل الى الارتباط بين متغيرى الذكاء والنفس حركي .
وأكد « مانيوز » (١٩٧٨) أن هناك من الادلة ما يشير الى ان كفاءة عمليات التفكير العليا لا يمكن أن تكون أفضل من القدرات الحركية التي تؤسس عليها ، ذلك انه لكي تعمل عمليات التفكير العليا للطفل في أحسن صورة فانه يجب أن يكون النمو العصبي العضلي مناسبا .

واشار فانير وزملاؤه (١٩٧٣) أن برنامج التدريب الادراكي الحـــركي تســـاعد القدرات الادراكية البصرية للطفل الصغير وأن هناك عــــلاقة بين بعض القدرات الادراكية الحركية والانجاز القرائي لبعض المجموعات الخاصة بالمســـتوى المنخفض والمستوى الطبيعي ومستوى الذكاء الاعلى من المتوسط لدى الاطفال .

ومن ثم تظهر أهمية تخطيط برامج التربية البدنية بحيث تحتوى على أنشطة حركية متعددة تزويـــد الطفل بخبرات ادراكية حركية تساهم في نمو قدراته الادراكية ، تلك الانشطة الحركية التي تتضمن القدرة على استخدام جانبي الجســـم الايمن والايسر منفصلين أو معا ، والقدرة على استخدام الجسم وعلاقته بالمكان او بالاشياء من حيث الارتفاع والعمق والاتساع والقدرة على التحكم في مركز ثقل الجسم في المظاهر الثلاثة للتوازن (الستاتيكي والديناميكي والدوران في الهواء) ، والقدرة على تقليد الحركات المرئية باستخدام أجزاء جسمه ، والقدرة على التنف واللقف والتمرير والدحرجـــة والتنطيط والدفع باستخدام الادوات المتعددة (التوافق بين العين واليـــــد والعين والقدم) ، والتمييز السمعي في قدرة الطفل على التحرك واداء الحركات بسهولة وفقا لايقاعها ، وادراك الاشكال المختلفة من حيث التشابه والتضاد وكذا حل مشـــكلات النماذج الحركية وابتكار بعض الحركات .

وبناء على ذلك فان الباحثة توصي بما يأتي :

١ — تضمين أهداف التربية البدنية النفس حركية هـــدف تنمية القدرات الادراكية الحركية للطفل .

المراجـــــع

١ — احمـــد عـــزت راجــح : اصول علم النفس ، الطبعة (١١) ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٧٧ .

٢ — انتصــــــار يــونس : السلوك الانسانى ، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٧٢ .

٣ — رمــــــــزية الغـــريب : التعلم ، دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

٤ — سعد جــلال ومحمد عــلاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، القــاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦٧ .

٥ — فـــؤاد البهــى الســـيد : الاسس النفسية للنمـــو من الطفولة الى الشيخوخة، القاهرة ، دار الفكر العربى، ١٩٧٥ .

٦ — فـــؤاد البهــى الســـيد : الذكاء ، القاهرة ، دار الـــفكر العربى ، ١٩٧٩ .

٧ — محمـــد صــبحى حســانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، القــاهرة ، دار الفكر العــربى ، ١٩٧٩ .

٨ — وهيب سمعان ورشدى لبيب : دراسات فى المناهج ، الطبعة الرابعـــة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

9 — Baumgartner, T.A. & Jackson, A.E. : Measurement for Evaluation in Physical Education, Boston, Houghton Mifflin Co., 1975.

10 — Belka, D.E. & Williams, H.G. : Canonical Relationships Among Perceptual, and Cognitive Behaviors in Children. Res Qua. Vol. 51. No 3. 1980 PP. 463-477.

11 — Bucher, C.A. & Thaxton, N.A. : Physical Education For Children, Movement Foundations & Experiences. N.Y. Macmillan Publishing Co., Inc., 1979.

12 — Cratty, B.J. Movement Behavior and Motor Learning. 3rd. ed., Philadelphia, Lea & Febiger, 1973.

13 — Duer, V.P. & Pangrazi, R.P. Dynamic Physical Education for Elementary School Children 6th ed. Burges, Burges Publishing Co., 1979.

14 — Fait, H.B. Experience in Movement, Physical Education for the Elementary School Child. London, Saunders, 1976.

15 — Frostig, M. Pictures and Patterns. Chicago, Follett Publishers, 1966.

16 — & Home, D. : The Frostig Program for the Development of Visual Perception. Chicago, Follett Publishers, 1964.

17 — Johnson, B.L. & Nelson, J.K. : Practical Measurements for Evaluation in Physical Education 2nd ed. Minneapolis, Minnesota, Burgess Publishing Co., 1974.

18 — Kephart, N. : The Slow Learner in the Classroom. Columbus, Ohio, Merrill Books, Inc., 1971.

19 — Mathews, D.K. : Measurement in Physical Education, Philadelphia, Saunders Co., 1978.

20 — Singer, R.N. : Motor Learning & Human Performance. 2nd ed. N.Y. Macmillan Co., Inc., 1975.

21 — Vallet, R. The Remediation of Llearning Disabilities. Palo Alto, California, Fearon Publishers, 1968.

22 — Vannier, M., Foster, M. & Gallahue, D.L. Teaching Physical Education in Elementary School. Phyladelphia, Saunders Co., 1973.

(ملحق ١)

اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى (١٢ — ٣٨٦ : ٣٨٧)

Perceptual-motor Obstacle Course

التعليمـــــات :

تعطى للطفلة التعليماتبأن تسلك هذا الطريق وبصورة صحيحة باقصى ما تستطيع. وتبدا ساعة الايقاف عندما تترك الطفلة خط البداية وتوقف عندما تعبر خط النهاية .

التسجيل :

الزمن المنقضى لانتهاء الطريق باكمله . وفى حالة ما اذا اخطات الطفلة فانهـــــا تعاود البدء من النقطة التى اخطات فيها .

المحطة (١) : توافق العين والقدم : **Eye-Foot Coordination**

الادوات : قطعة من الورق المقوى عليها آثار اقدام . المسافة بين طبعة الاقــدام ١٢ بوصـــــة (شكل ١) .

التعليمات : تقوم المختبرة بالوثب على الاقدام المرسومة باقصى سرعـــة ممكنة .

المحطة (٢) : لاعلى ولاسفل (احساس الجسم بالمكان) :

OVer and under (Body-space)

الادوات : ستة موانع وحواجز . ثلاثة موانع بارتفاع ٢ قـدم ونصف من الارض وثلاثة حواجز بارتفاع ١٢ بوصة . (شكل ١) .

التعليمات : تجرى المختبرة باسرع ما يمكن لتمر من اسفل الموانع وتثب من فـــوق الحــــواجز .

المحطة (٣) : تمييز الاشـــــكال : **Form Discrimination**

الادوات : ترسم دوائر ومثلثات ومربعات على الارض وقطر كل شكل منها ١٢ بوصة والمسافة بين النموذج والنموذج المماثل له حوالى ١٥ بوصة . (شكل ١) .

التعليمات : تقوم المختبرة بالوثب واضعة قدميها على الشكل المحدد المطلوب منها مثل دائرة ، مربع ، مثلث . يمكن تغيير الشكل مع كل محاولة .

المحطة (٤) : توافق العين واليـــــد : **Eye-Hand Coordination**

الادوات : صندوقان حجم كل منهما يكفى لحفظ خمسة كور فقط قطر كل منها ١٠ بوصة ، ويبعدان عن بعضهما بمقدار ١٥ قدم . توضع الكور داخل الصندوق الذى على اليســــار .

التعليمات : تأخذ المختبرة الكور من الصندوق الذى على اليسار (كرة واحدة فى كل مرة) وتقذفها داخل الصندوق الذى على اليمين من مسافة تبعد عنه بمقـدار ٢ قـــدم .

المحطة (٥): التوازن والحركات الانتقالية : Balance & Locomotor movement

الادوات : ثلاثة مقـــاعد ســويدية .

التعليمات : تتحرك المختبرة فوق المقعد الاول جانبا يمينا بالخطوة المنزلقة ثم تنتقل الى المقعد الثانى وتتحرك مشيا للامام وتنتقل الى المقعد الثالث فتتحرك جانبا يسارا بالخطوة المنزلقة كالمارضة الاولى .

المحطة (٦) : رشاقة جرى الاطواق : Agility Tire Run

الادوات : سبعة اطواق توضع بترتيبمتتالى على شكل زجزاج مع ملامسة جوانبها.

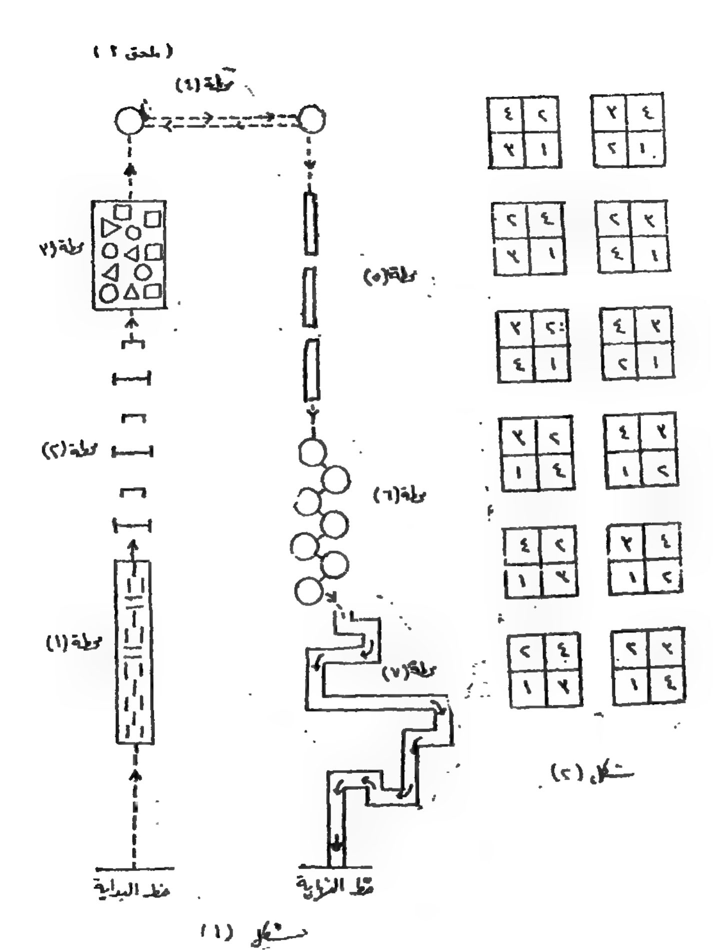
التعليمات : تجرى المختبرة داخل الاطواق المتلامسة باسرع ما يمكن وذلك بوضــع قدميها معــــا داخل الطوق .

المحطة (٧) : المتـــاهة : The Maze

الادوا ت: ترسم متاهة على الارض وعرض الممر ٢ قدم (شكل ١ أ) .

التعليمات : تمر المختبرة داخل المتاهة بأقصى سرعة دون لمس الخطوط المحـددة لهـــا حتى خط النهاية .

(ملحق ٢)



شكل (١)

شكل (٢)

(ملحق ٣)

الالعــــاب المستخدمة فى البرنامج

١ — لعبة نصف الليل :

المهارات : المطاردة . المسك — الجرى . المشى . تغيير الاتجاه .

وصف اللعبة : يختار طفلان (الثعلب والفرخة) وباقى الاطفـــال كتاكيت . الفرخة وكتاكيتها لديهم خط هدف على بعد (٢٠) مترا من الثعلب . تقـــود الفرخة كتاكيتها فى اتجاه الثعلب وتسأله « الساعة كـام يا ثعلب اى وقت يختاره « الساعة ٢ » « الساعة ٥ » وهـكذا . ولكن عندما يقول « الساعة ١٢ » تجرى الفرخة وكتاكيتها فى اتجاه خط الهدف ، بينما يجـرى الثعلب ليمسك بأحدهم . يعتبر الاطفال الذى يمسكهم الثعلب مساعدين له . آخـر طفل يمسك يكون هو الفائز .

٢ — لعبة الجنيات والحوريات :

المهـــارات : المسك . الجرى . الدوران للجرى من وضع ثابت .

وصف اللعبة : يقسم الاطفال الى مجموعتين احداهما الجنيـات والاخـرى الحوريات . يرسم خطا هدف فى كل نهاية لمكان اللعب ويبعدان مسافة (١٢) مترا من بعضهما . يصطف افراد كل فريق خلف خط هدفهم يدير احـد افراد الفريق ظهرهم لخصمهم (الفريق الاخر) . يتقدم افراد الفريق الاخر (بناء على اشارة ساكتة من المعلمة كاشارة باليد) بسكون تام فى اتجاه خصمهم حتى يصلوا الى مسافة ٣ : ٥ امتار منهم (أو حتىمسافة مناسبة للمطاردة الجيدة) . عندما تصيح المعلمة « الجنيات » أو « الحوريات » جليين يدور افراد الفريـق الذى اعلنت المعلمة اسمه ويجرى ليطارد الخصم . اى طفل يمسك يذهب ليقف خلف خط الهدف الخاص بالطفل الذى يمسكه . يعتبر الاطفـــال الممسوكين اعضاء فى فريق الخصم . تعطى الفرصة للفريق الاخر ليكونوا المساكين .

اجراءات تعليمية : يجب تعليم الاطفال توزيع انفسهم على جميع اركان المكان حتى لا يعيقوا بعضهم البعض الاخر فى التحرك . بتنويع المسافة فان الفريق المتقدم يسمح له بالاقتراب للخصم قبل اعلان الاشارة حتى تكون اللعبة اكثر متعـــة .

٣ — لعبة الذباب والعنكبوت :

المهارات : المحاورة . المطـاردة . المسك . الجرى . التحرك من الاقعاء الى الجرى .

وصف اللعبة : يرسم خطان لهدفين على مسافة متباعدة قدرها (١٢) مترا ويرسم فى منتصف المسافة بين الهدفين دائرة تسع جميع اللاعبين . أحـد

اللاعبين (عنكبوت) يقفز اقعاء فى داخل الدائرة ، بينما يبقى باقى اللاعبين (الذباب) خلف خط الهدف ، يتقدم جميع الذباب فى اتجــاه الدائرة ويمشوا حولها يمينا . عندما يقفز العنكبوت يجرى جميع الذباب فى اتجاه الهدف بينما يحاول العنكبوت مسك اكبر عدد منهم قبل ان يصلوا خلف خط الهدف . الاطفال الممسكون ينضمون الى العنكبوت فى الدائرة ويساعدوه فى القبض على باقى الذباب . آخر واحد يمسك يصير العنكبوت فى اللعبة التالية .

٤ — لعبة العصـــافير والحداية :

المهارات : المحاورة . المطاردة . المسك . لف الذراعين . تغيير الخطوة .

وصف اللعبة : لاعب يمثل الحداية والباقى العصافير التى تحــاول الحداية مطاردتهم فى محاولة للقبض على احدهم . يجب ان يمــد العصافير الذراعين للجانبين وتدوير الذراعين لاعلى وخلفا واسفل وأماما أثناء الجرى . العصفور الممسوك يصبح حداية . والعصافير تظل تحرك ذراعيها حركة دائرية . اى عصفور لا يؤدى هذ ه الحركة يصبح حداية ايضا .

٥ — لعبة النحــلة بتـــدور :

المهارات : الجرى والدوران .

وصف اللعبة : خطان متوازيان يبعدان عن بعضهما مسافة (٢٥ مترا) . يقسم الاطفال الى فريقين متساويين كل منهما خلف خط . يرقم اللاعبون على التوالى من الطرفين العكسيين . تنادى المعلمة رقم ما فيجرى اللاعبان المختصــان بالرقم واحد من كل جانب الى المنتصف ويكتف ذراعيه ثم يدور حــول نفسه ويعود الى مكانه . الطفل الذى يعود الى مكانه الاول يفــوز فريقه بنقطة . يفوز الفريق الحائز على اكبر عدد من النقط .

٦ — سباق جمـــع الاشياء :

المهارات : الجرى والرفـــع

وصف اللعبة : يوضع على ارض الملعب مجموعة من الاشياء المنثورة اقل من عدد اللاعبين بواحد (اكياس حبوب . عصى . اطواق . كور) . يرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعضهما (٢٥ مترا) . توضع الاشياء خلف أحد الخطين ويقف اللاعبون خلف الخط الاخر . عند الاشارة يجرى اللاعبون الى الخط البعيد ويلتقط كل لاعب شيئا ما . يحذف اللاعب الذى لا يحمل اى شىء . ينقص عدد الاشياء واحدا . وهكذا يكرر السباق وفى كل مرة يقل عــــدد المشتركين واحدا والاشياء واحدا ، الى أن يبقى واحد فقط هو الفائز فى السباق .

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	•			[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	•	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	• • •	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	

[illegible]

الوحدة الثانية

الدرس الرابع والخامس والسادس

الأدوات : ٤ علامات [illegible] – ٨ كرات – ١ حبال – ٢ مرتبة – ٨ كراسي – ٢ علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع النشاط	الأهداف الحس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التعليمية	الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			طابور ٤ صفوف	التحية – أخذ الغياب – تعليمات حسن الزي الرياضي	تنمية الوعي بالنظام والنظافة	
الإحماء	٥	[illegible]	التحرك – أماماً – جانباً – [illegible] – خلفاً – [illegible] بالمشي – بالجري – [illegible] (بالزحلقة)	الجري الحر وعند سماع الصفارة أداء [illegible] الاتجاه الذي يحدده المعلم	المعلم [illegible] – [illegible] على [illegible] الجهد – تصحيح الأداء في الاتجاه الصحيح	الوعي الجاد والإيجابي – الوعي بالأمن والسلامة	ملاحظة الاتجاهات المختلفة
الجزء الرئيسي	٢٥	الذراع	الذراع [illegible] – [illegible] – [illegible] الأعلى – [illegible] الجسم [illegible] الذراع [illegible]	الجري الحر وعند سماع الصفارة [illegible] [illegible] الاتجاه الذي يحدده المعلم (سابقة)	المعلم [illegible] – تصحيح الأخطاء [illegible]	الوعي الجاد والإيجابي	ملاحظة [illegible] الأذرع
		الرجل	الرجل [illegible] – [illegible] – [illegible] الجسم – الرجل [illegible] – [illegible] الجسم	الإجراءات كما [illegible] (سابقة)	المعلم [illegible] – تصحيح الأخطاء	[illegible]	ملاحظة [illegible] الأرجل
		التوازن	المشي الأمامي على [illegible] (ذهاباً وإياباً)	[illegible] – [illegible]	[illegible] الأمن والسلامة [illegible] – المعلم [illegible] – [illegible] على [illegible]	الوعي [illegible] والإيجابي [illegible] – التعاون وبذل الجهد – الوعي بالأمن والسلامة	معرفة [illegible] حمل [illegible]
		توافق عين يد	[illegible] الكرة [illegible] ولقفها	[illegible] (م) [illegible] [illegible] الكرة [illegible] على [illegible]	المعلم [illegible] – [illegible] – التوجيه الصحيح – تصحيح الأخطاء – التشجيع	الوعي الرياضي – التعاون وبذل الجهد	[illegible] [illegible] ولقفها
		توافق عين رجل	[illegible] الكرة بالقدم [illegible]	[illegible] [illegible] – [illegible] سابقة	المعلم [illegible] – [illegible] على [illegible] الرجل – التشجيع	الوعي الرياضي – التعاون وبذل الجهد	[illegible]
		[illegible]	[illegible] – الجري – [illegible] [illegible]	لعبة [illegible] (ملحق ٢)	[illegible] اللعبة – [illegible] [illegible]	التكيف (حل المشكلات)	[illegible] اللعبة
		سباق الموانع	[illegible] – [illegible] – [illegible] – الجري [illegible]	[illegible] على ارتفاع [illegible] سم – [illegible] ٢٠ سم – ٢ مرتبة – ٨ كراسي – ٢ علم [illegible]	[illegible] [illegible] على الأجهزة [illegible] الوصول إلى العلم [illegible] الأداء [illegible] على الأجهزة [illegible]	التكيف (حل المشكلات)	
الختام	٥			طابور ٤ صفوف	[illegible] [illegible] – توزيع [illegible] والانصراف	الوعي بالمحافظة على الأدوات والنظام	

الوحدة الثالثة

الدرس السابع والثامن والتاسع

الأدوات : ٤ صافرة – ٨ كرة – [illegible] – [illegible] – علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين	الأهداف النفس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التعليمية	الأهداف العاطفية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			الوقوف في صفوف	التحية – أخذ الغياب – وملاحظة الزي والمظهر العام	تنمية الوعي بالنظام والنظافة	
الإحماء	٥	لعبة تمهيدية	[illegible] أمام الزميل – خلفه – يمينه – يسارها – [illegible] – بعيدا عنه – تحته – [illegible]	دائرتان متداخلتان كل طالب [illegible] زميل من الدائرة الأخرى – [illegible] الداخلية والخارجية تتحرك وفقا لتعليمات [illegible]	الشرح وعرض النموذج – الحث على سرعة [illegible] تصحيح الأخطاء	تنمية الوعي بالنواحي الاجتماعية	
الجزء الرئيسي	٢٥	الذراع	تحريك الذراعين معا جانبا – لأعلى – أماما – [illegible] مائلة في اتجاه واحد يمينا ويسارا	الجري الحر وعند سماع الصفارة [illegible] تنفيذ التعليمات [illegible] (سابقة)	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء – التشجيع	الوعي الجمالي والاجتماعي	معرفة بعض حركات الأذرع
		أرجل	تحريك الرجلين [illegible]	الإجراءات كما [illegible] (سابقة)	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء – التشجيع	الوعي الجمالي والاجتماعي	معرفة بعض حركات الأرجل
		توازن	المشي مع حمل كيس حبوب على الرأس	على الأرض [illegible] (حمل كيس على الرأس)	الشرح وعرض النموذج – الحث على [illegible] القوام – [illegible]	الوعي الثقافي – الوعي بالأمن والسلامة	
		[illegible]	تنطيط الكرة [illegible]	[illegible] – تصحيح [illegible] الكرة	الشرح وعرض النموذج – التوجه للأداء الصحيح ومساعدة [illegible] – التشجيع	الوعي الثقافي والوعي [illegible] بذل الجهد	فهم كيفية تنطيط الكرة
		[illegible]	[illegible] الكرة بالقدم [illegible] وإيقافها بالقدمين معا	[illegible] (١ ، ٢) كل [illegible] معا (مسافة)	الشرح وعرض النموذج – التوجيه والإرشاد – تصحيح الأخطاء – التشجيع	الوعي [illegible] – بذل الجهد	فهم كيفية [illegible] الكرة وإيقافها
		لعبة [illegible]	[illegible] – [illegible] – [illegible] – الجري – التحرك من [illegible] إلى الجري	لعبة الذباب والعنكبوت (ملحق ٢)	شرح اللعبة – سرعة التحرك مع عدم ملامسة الزملاء	التعاون	فهم شروط اللعبة
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	التعليم [illegible] وسرعة الوصول [illegible] في الدروس التالية	التكيف	
الختام	٥			وقوف في صفوف	[illegible] – توزيع [illegible] للانصراف	الوعي [illegible] على الأدوات والنظام	

الدرس العاشر والحادي عشر والثاني عشر

الأدوات : ٤ علامات سهمية – ٨ كرة – ٢ مرتبة – ٨ أطواق – ١٢ قطعة خشب – ٢ علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع النشاط	الأهداف الحس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التربوية	الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			الوقوف في صفوف	التحية – أخذ الغياب وملاحظة الزي والمظهر العام	تنمية عادات النظافة والنظام	
الإحماء	٥	لعبة تمهيدية	الجري – التوقف في اتجاه الأشياء التي [illegible] (تذكيرها بعدها [illegible])	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف مع ثني الركبتين [illegible] من أشياء مألوفة في الملعب مثل (السبورة – المرمى – حلقة الباسكت – [illegible])	الشرح – تشجيع الأداء الصحيح	تنمية الوعي بالاتجاه	
الجزء الرئيسي	٢٠	أذرع وأرجل	رفع الذراع اليمنى ممدودة جانبا والرجل اليمنى ممدودة جانبا (يكرر باليسرى) رفع الذراع اليمنى ممدودة أماما والرجل اليمنى ممدودة أماما (يكرر باليسرى) الذراع اليمنى ممدودة خلفا والرجل اليمنى ممدودة خلفا (يكرر باليسرى) الذراع اليمنى مثنية [illegible] أماما والرجل اليمنى مثنية [illegible] أماما (يكرر باليسرى)	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف [illegible] مع عمل تمرينات المعلم (مسابقة الصف الذي لا يخطئ أو أقل أخطاء)	الشرح وعرض النموذج – التوجيه والإرشاد – تصحيح الأخطاء [illegible] – التشجيع	الوعي الجانبي والاتجاهي	معرفة بعض الحركات الخاصة بالأذرع والأرجل
		توازن – [illegible]	المشي مع حمل طوق أمام الوجه	علامات سهمية – مسابقة الأحسن أداء	الشرح وعرض النموذج – التوجيه وتصحيح الأخطاء	الوعي الكافي والزمني	
		[illegible]	تخطيط الكرة من المشي	[illegible] كل صف [illegible] (مسابقة)	الشرح وعرض النموذج – التوجيه وتصحيح الأخطاء – مراعاة الفروق الفردية		فهم كيفية تخطيط الكرة من المشي
		تواصل بين [illegible]	دفع الكرة لتمريرها بين أفراد الأسرة	كل ثلاثة معا في صف واحد [illegible] – مسابقة في عدد المحاولات الناجحة	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء والتشجيع	الوعي الكافي والزمني – بذل الجهد	
		[illegible]	المحاورة – [illegible] – تغيير الخطوة	لعبة [illegible] (ملحق ٣)	شرح اللعبة – التنبيه بسرعة التحرك مع عدم [illegible]	التعاون	فهم شروط اللعبة
		سباق التتابع	[illegible] – الدحرجة على المرتبة – الجري حول الأطواق – [illegible]	٢ علامة سهمية – [illegible] (الجهة) – ٢ مرتبة – ٨ أطواق في شكل [illegible] – ١٢ قطعة خشب – ٢ علم – (فريقين معا – مسابقة)	التنبيه [illegible] بسرعة الوصول [illegible] الأداء الحركي على الأجهزة [illegible]	التعاون	
الختام				وقوف في صفوف	إعادة الأدوات والإعلان عن [illegible] – توجيه الطالبات والانصراف	الوعي بالمحافظة على الأدوات والنظام	

الوحدة الثامنة

الدرس الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر

الأدوات: ٤ علامات سهمية – ٨ كرة – ٥ صولجان – ٨ أكياس حبوب – ٢ مقعد سويدي – ٢ حبل – ٢ مرتبة – ٢ علم.

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع النشاط	الأهداف النفس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التربوية	الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			الوقوف في صفوف	التحية – أخذ الغياب – ملاحظة الملبس العام	تنمية عادات النظافة والنظام	
الإحماء		لعبة تمهيدية	الجري للوقوف عند سماع الصافرة – يمينا – خلفيا – أماميا – الدوران يمينا ويسارا – المشي في شكل دائري في اتجاه عقرب الساعة وعكسه – الجري جانبا يمينا وللأمام – جانبا يسارا وللأمام – جانبا يمينا وللخلف – جانبا يسارا وللخلف	الجري الحر وعند سماع الصافرة تنفيذ تمرينات في نفس الاتجاه (عكس الاتجاه)	الشرح – تشجيع الأداء الصحيح	تنمية الوعي الاجتماعي	
الجزء الرئيسي	٢٥	الذراع والرجل	تكوين مجموعات الأذرع والأرجل التي سبق ذكرها في الوحدة الرابعة	الجري الحر وعند سماع الصافرة الوقوف مع أداء الحركات على تعليمات المعلمة (مسابقة)	الشرح – التوجيه والإرشاد – تصحيح الأخطاء ومراجعتها – التشجيع	الوعي الجمالي والاجتماعي	
		توازن	المشي أماما – [illegible] من مختلف [illegible]	[illegible] – مسابقة بين [illegible] الأكثر اتزانا	الشرح وعرض النموذج – التوجيه إلى اعتدال القوام – تصحيح الأخطاء بمساعدة الصديقات	الوعي الثقافي والبدني. الوعي بالأمن والسلامة.	
		توافق عين ويد	دحرجة الكرة على الأرض والتقاطها باليدين.	مسابقة بين الدوائر وإسقاط صولجانات في منتصف الدائرة.	الشرح وعرض النموذج – الحث على ضبط النفس والكلام – دقة توجيه الكرة – التشجيع	الوعي الثقافي والبدني – بذل الجهد.	فهم كيفية دحرجة الكرة
		توافق عين ورجل	دفع الكرة بالقدم للتصويب على الأداة الوسطى	كل ثلاثة معا في صف واحد والمسافة بينها ٣ م – تحاول التلميذة الوسطى [illegible] (مسابقة)	الشرح وعرض النموذج – الحث على ضبط النفس وبذل الجهد – دقة توجيه الكرة – التشجيع.	الوعي الثقافي والبدني – بذل الجهد	فهم كيفية دفع الكرة
		لعبة صغيرة	الجري والهروب	الحلقة [illegible] (ملحق ٣)	شرح اللعبة – التنبيه باليقظة وسرعة الجري – التشجيع	التعاون	فهم شروط اللعبة
		سباق الموانع	[illegible]	٨ أكياس حبوب على مسافات – ٢ مقعد سويدي – ٢ حبل ارتفاع [illegible] – ٢ مرتبة – ٢٥ [illegible] (مسابقة)	التنبيه بالنظام وحركات فوق الأجهزة وسرعة الوصول لخط النهاية – [illegible] الأداء الصحيح على الأجهزة [illegible]	التعاون	
الختام				وقوف في طابور	إعادة الأدوات إلى مكانها – توديع الطالبات والانصراف	النمو – المحافظة على الأدوات والنظام	

الوحدة السادسة

الدرس السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر

الأدوات: 4 [illegible] – 8 كرة – 8 طوق – 2 [illegible] – 2 مكعب [illegible] – 6 كراسي – 1 [illegible]

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين	الأهداف النفس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التربوية	الأهداف العاطفية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	5			وقوف في صفوف	التحية وأخذ الغياب – ملاحظة المظهر العام	تنمية عادات النظافة والنظام	
الإحماء	5	تمرينات تشكيلية	التحرك بين أجزاء الجسم وفقا للإشارة السمعية فقط وليس للإشارة المرئية	حر – يقلد التلميذ الأشكال الخاطئة للمعلم وليس للإشارة المرئية مثال (المس [illegible] ثم المس [illegible])	الشرح – تصحيح الأداء الصحيح	تنمية الوعي بأجزاء الجسم والتجانس والاتجاهات	
الجزء الرئيسي	25	الذراع والرجل	تؤدى التمرينات السابقة ذكرها في الوحدة الرابعة مع تحريك الذراع والرجل العكسية	المجموعة الحرة [illegible] في الصفوف مع تنفيذ تعليمات المعلم	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء فورا – التشجيع	الوعي التجانسي والاتجاهي.	
		توازن	الحجل والرجعة الذراع والرجل المقابلة يتحركان معا – ثم الذراع والرجل العكسية يتحركان معا	4 [illegible]	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء – التوجيه الصحيح للحركة – التشجيع	الوعي المكاني والاتجاهي –	معرفة حركات الجسم والرجعة والتمييز بينهما.
		توافق عين ويد	تمرير الكرة المرتدة والتقاطها	قاطرتان متواجهتان [illegible] مسافة [illegible] داخل الطوق [illegible] الكرة من [illegible] مع تغيير مكان الطوق.	الشرح وعرض النموذج – التوجيه إلى الأداء الصحيح – تصحيح الأخطاء – التشجيع – مراعاة الفروق الفردية [illegible]	الوعي الاتجاهي والمكاني.	فهم طريقة أداء التمرينات السابقة.
		توافق عين وقدم	الوثب داخل مربعات [illegible] بالقدمين معا [illegible]	انظر (شكل 4 ملحق 2) – [illegible] في صفوف	الشرح وعرض [illegible] – الحث على [illegible] الأداء – التشجيع.	الوعي الاتجاهي والمكاني	
		[illegible]	جمع الأشياء والجري.	لعبة جمع الأشياء (ملحق 2)	الشرح – التشجيع – [illegible]	التعاون	فهم شروط اللعبة
		سباق التتابع	[illegible] الكرة 3 [illegible] داخل طوق [illegible] داخل طوق [illegible] الجري حول الكراسي – [illegible] الجري [illegible] لمعلم.	3 كرة داخل 3 طوق – [illegible] – 3 طوق [illegible] – 3 [illegible] – 3 مكعب [illegible] – 3 كراسي – 3 [illegible] – 3 [illegible] (سابقة [illegible]).	التنبيه [illegible] حركة [illegible] الأجهزة [illegible] المعلم. [illegible] الأداء الحركي على الأجهزة في الدرسين التاليين.	التنافس	
الختام				وقوف في صفوف	إعادة الأدوات [illegible] – [illegible]	الوعي بالمحافظة على الأدوات والنظام.	

مستخلص

« دراسة تاثير برنامج العاب مقترح فى تنمية القـدرات الادراكية الحركية »

د. الين وديع فرج

يهدف هذا البحث الى دراســـة تاثير برنامج مقترح فى الالعاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية لدى تليمذات الصف الثالث من المرحلة الابتدائية . اختيرت العينة وقسمت عشوائيا الى مجموعتين : المجموعة التجريبية ويطبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة ويطبق عليها البرنامج الحالى .

استخدام اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى لـــ « نلسن » Nelson فى جميع البيانات . ولقد اسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا فى القدرات الاراكية الحركية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠١) ومن ثم يتضح أن البرنامج المقترح ينمى القدرات الادراكية الحركية أكثر من البرنامج الحالى .

« دراسة العلاقة بين بعض المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطــالبات الجــامعة »

د. الين وديع فرج *

يرتبط أسلوب قضاء الوقت الحر لاى مجتمع ارتباطا مباشرا بالبناء الثقافى الكلى لهذا المجتمع . وتختلف الممارسات الترويحية فى الحجم والنوع من ثقــافة لاخرى . والرياضة كمظهر من مظاهر النشاط الانسانى الذى يتميز بتحقيق السعادة للفرد تعتبر احدى المجالات الترويحية التى تمارس خلال الوقت الحر . وهى جزء حيوى من ثقافة اى مجتمع ومن الميادين الهامة فى تعلم العلاقات الاجتماعية .

والاسرة هى الممثلة الاولى للثقافة واقوى الجماعات تأثيرا فى سلوك الفرد . فهى التى تقوم بتنشئته اجتماعيا وتشرف على نموه وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه . وتتشابه الاسر او تختلف فيما بينها من حيث الاساليب السلوكية السائدة أو المقبولة فى ضوء مجموعة المعــايير الاجتماعية والقيم المرتضـــاه حسب طبقتها الاجتماعية وبيئتها الجغرافية والثقافية (٧ — ٢٢٢) . وبذلك فان الاسرة وبيئتها تشجع سلوكيات معينة وتثبط اخرى .

وقد تم العديد من الدراسات العربية والاجنبية فى هذا المجال مثل دراســـة جرينضورفر وليكو (١٩٧٨) Greendorfer & Lewko حول « دور اعضاء الاسرة فى التنشئة الاجتماعية الرياضية للاطفال » والتى كان من أهم نتائجها أن الاب هــو أكثر اعضاء الاسرة تأثيرا على عملية التنشئة الاجتماعية الرياضية كما أن لتشجيعه دورا هاما فى رفع مستوى الاداء . وكذلك دراســـة شبريتزر وسـنيدر (١٩٧٦) Spreitzer & Snyder وموضوعها « التنشئة الاجتماعية فى الرياضة » والتى كان من نتائجها أن اشتراك الوالدين مع الابناء فى النشاط الرياضى يعمل على رفع مستواهم فيه كما أن لتشجيــع الاب والمدرب اثره على رفع مستوى الاداء . وايضا دراسة « أميرة أبو عنــديل » (١٩٨٠) « عن العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى فى كرة اليــد » حيث أسفرت بعض نتائجها عن أن أسلوب التنشئة الاجتماعية كان له علاقة بالتفوق المهارى للطالبات . ودراسة « عزة حمــدى » (١٩٧٨) وموضوعها الثقافة البدنية والرياضية فى سلوك وقت الفراغ » والتى كان من نتائجها أن التلاميذ الذين ينتمون الى مستوى اقتصادى مرتفع يكون لديهم اقبال على ممارسة الرياضة . ودراســـة « ثناء السيد » (١٩٨٠) وموضوعها « المقومات الثقافية والانثروبومترية للنهــوض بلعبة كرة السلة » حيث اسفرت بعض نتائجها عن وجود علاقة بين المستوى التعليمى والمهنى وممارسة الرياضة وان للترويح أهمية خاصة فى حياة اللاعبين وأسرهم ، كما ان للمواد الرياضية التى تنشر فى الجرائد اهمية خاصة لدى اللاعبين . ولكن حتى

---

* أ.م.د. الين وديع فرج : كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعة حــلوان .

الان وفى حدود علم الباحثة لم تتم دراسة خاصة فى مصر لمعرفة عـلاقة المقومات الثقافية بممارسة الرياضة لطالبات الجامعة فى الوقت الحر . وهذا ما دعى الباحثة الى القيام بهذه الدراسة .

الهدف من الدراســـة :

ـــ التعرف على بعض المقومات الثقافية للاسرة المصرية .
ـــ دراسة علاقة هذه المقومات الثقافية بممارسة الرياضة فى الوقت الحر .
وفى ضوء نتائج الدراسة التى سبق ان اشارت اليها الباحثة فى مقـدمة البحث تفترض الفروض التـــالية :

١ ـــ هناك علاقة بين مستوى التنشئة الاجتماعية للاسرة وممارسة طالبات الجامعة الرياضية فى الوقت الحـــر .

٢ ـــ هناك علاقة بين المستوى الاجتماعى ـــ الاقتصادى وممارسة طالبات الجامعة الرياضـة فى الوقت الحر .

٣ ـــ هناك علاقة بين المستوى الثقافى الرياضى وممارسة طالبات الجامعة الرياضية فى الوقت الحر .

اجراءات البحث

عينة الدراســـة :

تمثلت هذه العينة فى جميع طالبات الفرقة الثانية بكلية التجارة جامعة الاسكندرية (المنتظمات) حيث تم اختيار الكلية والفرقة الدراسية بطريقة عشوائية . وبلغ عدد الطالبات اللاتي استجبن للاجابة على الاستمارة كاملة وتتمثل فيها صحة البيانات ١٠٠ طالبة يتراوح عمرهن الزمنى ما بين ١٨ ـــ ٢٢ سنة بمتوسط حسابى مقداره (١٩ر٤٩) وانحراف معيـــــارى (١ر١٥) .

وقد قسمت العينة الى مجموعتين وفقا لممارستهن للرياضة فى الوقت الحر :

مجموعة الممارسات : وعددها (٤٤)طالبـــة . وهى مجمـــوعة الطالبـــات اللاتى يزاولون اية رياضة بصفة منتظمة أو غير منتظمة فى الوقت الحر (الفائض بعدالانتهاء من الالتزامات وقضاء الحاجات الضرورية) .

مجموعة غير الممارسات : وعددها (٥٦) طالبة وهى مجموعة الطالبـــات اللاتى لايزاولون اية رياضة فى الوقت الحر .

اداة البحث : قامت الباحثة بتحديد محاور الاستبيان وذلك بالرجـــوع الى بعض المراجع العلمية (٧ ـــ ٢١٣ : ٢٢٦) ، (٨ ـــ ١٨٣ : ٢٦٢) ، (١١ ـــ ٢٤٨ :

٢٥٥) ، (١٢ — ٣١٨ : ٣٢٠) والى (٤) من الخبراء فى مجـال علم النفس والاجتماع والتربية الرياضية من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات .
وقد استخلصت الباحثة المحاور الثلاثة التالية وفقا لاهميتها فى المساهمة فى العامل المراد قياسه :

١ — طبيعة التنشئة الاجتماعية للاسرة .

٢ — طبيعة المستوى الاجتماعى — الاقتصادى .

٣ — طبيعة المستوى الثقافى الرياضى .

وقامت ببناء استمارة استبيان وذلك بوضـــع مجموعة من الاسئلة لكل محـــور من المحـــاور الثلاثة معتمدة فى محتواها على المراجع السابق ذكرها وعلى الدراسات المشابهة (٤ — ملحق ٦) ، (٦ — ملحق ١) ، (٩ — ملحق ١ : ٣) كما اكدت الباحثة محتوى المحاور فى ضوء عرضها على سبعة من المحكمين فى التخصصـات السابقة لارتباط موضوع البحث بخبرة هـؤلاء بصـــورة مباشرة وذلك للتأكد من صدق الاستمارة وتمثيلها لما وضعت من أجله . وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين من (٧٦ر٦٧ فى المائة) الى (٩٦ر٦٧ فى المائة) . وذلك باستخدام المعادلة الاتية : (١٨ — ٥٨٦) .

$$\frac{\text{عـــدد الاتفاقـــات}}{\text{مجموع (عدد الاتفاقات + عدد الاختلافات)}} \times ١٠٠$$

وقد تم استخراج معامل الثبات للاستمارة وذلك باعادة تطبيقها بعد خمسة عشر يوما على عينة مماثلة لمجتمع الدراسة قوامها (٣٠) طالبة . وأسفر معامل الارتباط بين القياس الاول والثانى عن (٧٨ر٠) وهو دال احصائيا عند مستوى (٠١ر) وشمل المحور الاول الاسئلة من رقم (٧ : ١٢) والمحور الثانى الاسئلة من رقم (١ : ٦) ، والمحور الثالث الاسئلة من رقم (١٣ : ٣٠) ، (ملحق رقم (١) .

تحليل النتـــائج ومناقشتها

اولا : للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بايجاد النسب المئوية وكا٢ ويوضحها الجدول رقم (١) . بالنسبة للترتيب الميلادى للطالبة اظهرت قيمة كا ٢ عدم وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة . ويتفق هذا مع بعض آراء العلماء التى تؤكد أن ترتيب الطفل فى حد ذاته ليس عاملا مؤثرا فى شخصيته وانما ما يؤثر هو اختلاف معاملة الوالدين للطفل (٤ —٩٩) . ومن ثم لا يكون هناك علاقة بين الترتيب الميلادى للطالبة وممارستها للرياضة فى الوقت الحر . وفيما يختص بحجم الاسرة اتضح أن السمة السائدة لمجتمع هذه الدراسة انتماء أفرادها الى أسر متوسطة من حيث الحجم. وقد ارتفعت نسبة عدد من ينتمين الى اسر متوسطة لدى مجموعة غير الممارسات .

وقد أسفرت قيمة كا ٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١٠ر) ، بين مجموعتي الدراسة لصالح الممارسات . ومما يؤيد هذا ما أشار اليه سنجر (١٣ — ٥٢٢) Singer من أن حجم الاسرة يؤثر في شخصية الفرد وفي قدرته على ممارسة نشاطه وبذلك يتضح وجود علاقة بين حجم الاسرة وممارسة الطالبات للرياضة في الوقت الحر . ولعل ذلك يرجع الى انه كلما صغر حجم الاسرة يكون الاهتمام متمركزا حول الفرد مما يساعد على منح الطالبات رعاية أكثر وفرصا لممارسات رياضية ترويحية في الوقت الحر وعلى رفاهية وسعادة اعضائها عنه بالنسبة للاسر الكبيرة التي كثيرا ما تمر بأزمات اقتصادية وتكون أكثر عرضة للتصدع والانهيار والحرمان العاطفي لبعض الابناء .

وبدراسة نتائج التكوين الاسرى اتضح أن الغالبية العظمى من أفراد مجتمع الدراسة تعيش في ظروف طبيعية وهي الفئة التي تعيش مع الاب والام . وقد أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١٠ر) بين المجموعتين لصالح الممارسات . ويعضد هذه النتيجة دراسة شبيتز Spitz الخاصة بتربية الاطفال بالجملة حيث تبين أن الاطفال الذين تقوم مربيات متخصصات بتربيتهم وفقا لقواعد تربوية رشيدة ولكن بدون حب الام ورعايتها المباشرة ينمون اقل من الناحية الفيزيقية من حيث التأخر في الوزن وفي النمو ، كما يختلف نموهم الفكرى والاجتماعي والخلقي (١٠ — ٢٣٩). ولذلك فان التكامل الاسرى له علاقة بمزاولة الطالبات للرياضة في الوقت الحر ، حيث أن الاسرة وحدها هي التي يمكن أن تلبي احتياجات الطفل وتقدم له المناخ الملائم لعملية التنشئة الاجتماعية والترويحية الملائمة والتي تتناسب مع ميوله ورغباته وتحقق له نموا سليما بينما يؤدى تفكك الاسرة الى انهيار الوحدة الاسرية وانحلال بناء الادوار الاجتماعية المرتبطة بها .

وعن أساليب التربية التي تتبعها الاسرة أسفرت قيمة كا٢ عن فروق دالة عند مستوى (١٠ر) لصالح الممارسات . ويؤيد ذلك دراسة اميرة أبو قنديل (١٩٨٠) عن أن التربية الاسرية السوية لها علاقة ايجابية بالتفوق المهارى للطالبات . فمناهج التأديب وطرق اظهار العواطف والاختلافات القيمية تكون حافزا مباشرا للسلوك تنعكس مظاهره على الممارسه الرياضية الترويحية في الوقت الحر .

ولقد أظهرت قيمة كا ٢ وجود فروق دالة عند مستوى (٥٠ر) بين المجموعتين في العلاقة بين الوالدين ولصالح الممارسات ، مما يشير الى وجود علاقة بين هذه العلاقات السوية بين الوالدين وممارسة الطالبات للرياضة في الوقت الحر . فالسعادة والوفاق بين الوالدين يؤديان الى اشباع حاجة الطفل الى الاستقرار النفسي ، بينما تخلق الخلافات توترا بين أفراد الاسرة مما يؤدى الى نمو نفسي غير سليم تنعكس صورته في سلبية الممارسة الرياضية في الوقت الحر .

وعن العلاقة بين الاباء والابناء أسفرت قيمة كا ٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١ ٠ر) بين المجموعتين لصالح الممارسات . ويعضد هذه النتائج دراسة روزنزفيج (١٩٦٩) Rosenzwiege حيث تبين أن الامهات اللاتي يستطعن تفهم أطفالهن وتكوين علاقات سليمة ومتبادلة بينهن ينجحن في اكساب أطفالهن مستويات

طموح اكاديمية مرتفعة ، ومن ثم فان هناك عـــلاقة بين العلاقات الاسرية بين الاباء والابناء ومزاولة الطالبات للرياضة فالعلاقات المشبعة بالحب والقبول تساعد الطفل على النمو السوى للشخصية بينما تؤثر العلاقات الديكتاتورية تأثيرا سيئا على بناء الشخصية وتعوق الاتزان الانفعالى ، ويتمثل ذلك فى الانطواء وتجنب الممارســات الرياضية فى الوقت الحر .

وبالنسبة للعلاقات بين الاخوة والاخوات تبين من النتائج عدم وجود فروق دالة فى قيمة كا ٢ بين الممارسات وغير الممارسات مما قد لا يكون له علاقة بمزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر حيث غالبا ما تنشأ بين الاخوة والاخوات منافسات ومشاحنات بين حين وآخر فى جميع الاسر وعلى جميع المستويات .

ولابد من أن ننوه هنا الى أنه من المهم ان يسود جو الاسرة ديمقراطية فى الابــوة تدعمها أساليب المناقشة والصداقة بين الاب والابناء والزوجة حتى يشب الابنــاء متكيفين اجتماعيا ومتمتعين بمقدرة على التحرك تبعا لاحتياجاتهم واشباع رغباتهم فى السعادة والمتعة والتى يمكن توافرها من خلال الممارسة الرياضية فى الوقت الحر .

وفيما يتعلق بالتنشئة الترويحية اسفرت قيمة كا ٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (٠١ر) فى متغيرى الذهاب الى النادى والى الشاطىء وعند مستوى (٠٥ر) فى متغير الخروج فى رحلات جماعية ، وكلها لصالح الممارسات مما يشير الى وجود علاقة بينها وبين مزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر اذ أن قيمة النشاط الترويحى متوقفة على مدى ما يسهم به الترويح فى الرقى بالافراد جسميا وعقليا وعاطفيا . والتباين فى أساليب قضاء الوقت الحر فى تنشئة الطفل يؤدى الى نمو الاختلافات القيمية الترويحية التى تكون حافزا مباشرا لســلوكه مما كان له الاثر الواضح بين الممارسات وغير الممارسات ولذلك يجب على الاسرة التعود على الحياة النشـطة التى تتسم بالحيوية خارج جدران المنازل وتنمية الهويات التى يســعدون بها عند ممارستهم اياها . كما أن وجود الطالبة فى ناد رياضى أو على شاطىء البحر يساعد على تنمية ميولها نحو ممارسة الرياضة المتلائمة مع هذه البيئة المحيطة بها والتى تزيد من سعادتها .

اما بالنسبة لمشاهدة برامج التليفزيون كأحد أساليب قضاء الوقت الحـر تبين أن جميع الممارسات ، ونسبة ٩٢٫٩ فى المائة من غير الممارسات يشاهدن برامجه فى وقتهن الحر واثناء وجودهن بالمنزل وان كان التلفزيون يعتبر وسيلة ترويحية الا انه يفقد أهميته لعـــدم مساهمته فى النمو البدنى السليم ويعتبر أحد العوامل المعوقة للممارسة الرياضية الترويحية . وبالرغم من ذلك فهو سلاح تربوى تعليمى هــام وخطير وعليه تقع المسئولية فى خلق بيئة فكرية متطورة نحو أهمية الممارسة الرياضية الترويحية وتثقيف رياضى للافراد من جميع الاعمار لبناء مجتمع جديد صحى وسليم مما يبرز أهميته كوسيلة اعلامية من الدرجة الاولى .

ومن النتائج السابقة يتضح لنا تحقيق الفرض الاول بصورة جزئية .

ملحق (٢)

جدول رقم (١) دلالة الفروق لطبيعة التنشئة الاجتماعية لدى مجتمع الدراسة *

المتغيرات	الترتيب الميلادي للطالبة						[illegible]		حجم الأسرة				التكوين الأسري			
العينة	الكبرى		الصغرى		وسطى				متوسطة		كبيرة		متكامل		مفكك	
	ت	%	ت	%	ت	%			ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	١٠	٢٢,٧	١٢	٢٧,٣	٢٢	٥٠			٣٩	٨٨,٦	٥	١١,٤	٣٩	٩٠,٩	٥	١١,٤
غير ممارسات	١٤	٢٥,٠	١٠	١٧,٩	٣٢	٥٧,١			٣٦	٦٤,٣	٢٠	٣٥,٧	٣٧	٦٦,١	١٩	٣٣,٩
كا٢	١,٢٨								٧,٧٩**				٦,٨٨**			

المتغيرات	النوبة الأسرية				العلاقة بين الوالدين				العلاقة بين الوالدين والأبناء				العلاقة بين الأخوة			
العينة	ديمقراطية		غير موجهة		وفاق		خلافات		قبول		إهمال وتسلط		انسجام		مشاحنات	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٣٢	٧٢,٧	١٢	٢٧,٣	٣٥	٧٩,٥	٩	٢٠,٥	٣٤	٧٧,٣	١٠	٢٢,٧	٢٥	٥٦,٩	١٩	٤٣,٢
غير ممارسات	٢٤	٤٢,٩	٣٢	٥٧,١	٣١	٥٥,٤	٢٥	٤٤,٦	٢٤	٤٢,٩	٣٢	٥٧,١	٢٣	٤١,١	٣٣	٥٨,٩
كا٢	٨,١٢**				٩,٤٢*				١١,٦٨**				٢,٤٥			

المتغيرات	التنشئة الترويحية															
العينة	النادي		السينما		المقاهي		الرحلات		الهوايات		المناطق		الحفلات		التليفزيون	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٣	٥٢,٣	٢٤	٥٤,٦	٨	١٨,٢	٢٢	٤٩,٧	٣٦	٨١,٨	٣٩	٨٨,٦	٢٢	٥٠,٠	٤٤	١٠٠
غير ممارسات	٩	١٦,١	٢٢	٣٩,٣	١٣	٢٣,٢	٢٨	٥٠,٠	٤٠	٧١,٤	٣٦	٦٤,٣	١٨	٣٢,١	٥٢	٩٢,٩
كا٢	١١,٨٤**		١,٣١		,٣١		٥,٣*		١,٤٦		٧,٧٦**		٣,٢٢			

+دال عند (٠,٠٥) ، ++ دال عند (٠,٠١)

* النسبة المئوية محسوبة الى عدد افراد كل مجموعة (٤٤ ممارسات ، ٥٦ غير ممارسات) .

جدول رقم (٢) : دلالة الفروق لعينة المستوى الاجتماعي ـ الاقتصادي لدى مجتمع الدراسة

المتغيرات	درجة تعليم الأب				درجة تعليم الأم					
العينة	عالي		متوسط ويقرأ ويكتب		عالي		متوسط		يقرأ ويكتب	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٧	٦١,٤	١٧	٣٨,٦	٢٠	٤٥,٥	١٩	٤٣,٢	٥	١١,٤
غير ممارسات	٢٣	٤١,١	٣٣	٥٨,٩	١٣	٢٣,٢	٢٤	٤٢,٩	١٩	٣٣,٩
كا٢	٤,٠٦*				٨,٩٣*					

المتغيرات	مهنة الأب						مهنة الأم					
العينة	وظائف عليا		وظائف متوسطة وعمال		مهن		وظائف عليا		وظائف متوسطة وعمال		ربات بيوت	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٢	٥٠,٠	٧	١٥,٩	١٥	٣٤,١	١٥	٣٤,١	٥	١١,٤	٢٤	٥٤,٥
غير ممارسات	١٧	٣٠,٤	٢٨	٥٠,٠	١١	١٩,٦	٥	٨,٩	١٣	٢٣,٢	٣٨	٦٧,٩
كا٢	١٢,٦**						١٠,٤٣**					

المتغيرات	الدخل الشهري للأسرة								متوسط نصيب الفرد الشهري							
العينة	٥٠ـ١٠٠		١٠٠ـ١٥٠		١٥٠ـ٢٠٠		٢٠٠ فأكثر		١٠ ـ ٢٠		٢٠ ـ ٣٠		٣٠ـ٤٠		٤٠ فأكثر	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٥	١١,٤	٦	١٣,٦	٢٤	٥٤,٥	٩	٢٠,٥	٥	١١,٤	٨	١٨,٢	٢٠	٤٥,٥	١١	٢٥,٠
غير ممارسات	١٠	١٧,٩	٢٢	٣٩,٣	١٩	٣٣,٩	٥	٨,٩	١٢	٢١,٤	٢٣	٤١,١	١٦	٢٨,٦	٥	٨,٩
كا٢	١١,٢٥*								١١,٥٦**							

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١) .

ثانيا — للتحقيق فى صحة الفرض الثانى قامت الباحثة باتباع الاسلوب الاحصائى السابق ويوضحه الجدول رقم (٢) . وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة عند مستوى (٠٥ر) فى قيمة كا٢ بين مجموعتى الدراسة بالنسبة لمستوى تعليم كل من الآباء والامهات لصالح الممارسات . وقد تمركز مستوى تعليم آباء الممارسات حول فئتين فقط هما التعليم العالى وهو السائد ويليه التعليم المتوسط ، بينما كان التعليم السائد لدى آباء مجموعة غير الممارسات هو التعليم المتوسط ويقرأ ويكتب ويليه التعليم العالى . كما ظهر أن التعليم هو الغالب على أمهات مجموعة الممارسات وأقلهن ممن يقرأن ويكتبن بينما كان التعليم المتوسط هو السائد لدى مجموعة غير الممارسات واقلهن من ذوات التعليم العالى .

ولقد أعطت مؤشرات مهنة كل من الآباء والامهات وجود دلالة احصائية فى قيمة كا٢ عند مستوى (٠١ر) بين مجتمعى الدراسة لصالح الممارسات . وسادت مهنة الوظائف العليا لدى آباء الممارسات يليها المهنيون فالوظائف المتوسطة والعمال والحرفيون . بينما كانت المهن السائدة لدى آباء غيرالممارسات هى الوظائف المتوسطة والعمال والحرفيون يليها الوظائف العليا واقلها المهنيون . وبالرغم من ارتفاع نسبة ربات البيوت لدى أمهات المجموعتين الا انها كانت أعلى لدى غير الممارسات . تلت تلك الوظائف العليا فالوظائف المتوسطة لدى الممارسات ، بينما جاءت الوظائف المتوسطة والعمال الحرفيون فى المرتبة الثانية واقلها الوظائف العليا لدى غير الممارسات .

واسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى(٠٥ر) بالنسبة للدخل الشهرى بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات، حيث كانت أعلى نسبة دخل شهرى واقعة تحت الفئة من (١٥٠ — ٢٠٠ جنية) واقلها تحت الفئة من (٥٠ — ١٠٠ جنية) . بينما كان الدخل الشهرى السائد لدى غير الممارسات هو الواقع تحت الفئة من (١٠٠ — ١٥٠ جنيه) واقلها (٢٠٠ جنيه فاكثر) . ولم تسفر الدراسة عن دخول شهرية اقل من (٥٠ جنيه) مما يشير الى أن مستوى الدخول قد ارتفع الى حد ما فى الاونة الاخيرة .

وبالنسبة لمتوسط نصيب الفرد فى الشهر اشارت قيمة كا٢ عن فروق دالة عند مستوى (٠١ر) بين المجموعتين لصالح الممارسات ، اذ ظهر ان النسبة الغالبة لديهن هى الواقعة تحت الفئة من (٢٠ — ٣٠ جنية) واقلها تحت الفئة (٤٠ جنيه فاكثر) ومما يؤكدهذه النتائج دراسة « عزة حمدى » (١٩٧٨) حيث اسفرت بعض نتائجها عن أن التلاميذ الذين ينتمون الى مستوى اقتصادى مرتفع تحتل ممارسة الرياضة المكانة الاولى لديهم ، وايضا دراسة « ستيينز » (١٩٦٩) حول « الانجاز الرياضى كمؤشر للشخصية والتفاعل الاجتماعى » اذ تبين أن هناك علاقة بين المستوى الاقتصادى والاجتماعى للاسرة وممارسة النشاط الرياضى. ولذلك يمكن القول بأن هذه الفروق الدالة التى اسفرت عنها دراسة عناصر هذا المحور تشير الى وجود علاقة بين المستوى الاجتماعى الاقتصادى وممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر.

فكلما زاد حظ الزوجة أو الزوج فى التعليم ازدادت مسئولياتهم نحو الاسرة (٨ — ٢٢٦) كما تعكس خبرة الوالدين ومستواهما العلمى أساليب التنشـئة الاجتماعية والترويحية ، ويرتبط ذلك بأسلوب معاملة الابناء وتكوين شخصياتهم . بينما نجد التى تنتمى الى مستوى اجتماعى اقتصادى منخفض تضع قيودا على نشـاط بناتها الطالبات نتيجة ارتباط هذه الطبقة بقيم محددة مما يتضح فى اختلاف أنماط السلوك . كما أن الاسرة التى تنتمى الى مسـتوى اجتماعى اقتصـادى مرتفع يمكنها أن توفر لابنائها الاشتراك فى الاندية ومصاريف الانتقال والتغذية الصحية وشراء المستلزمات الرياضـية . ومن النتائج السابقة يتضح لنا تحقيق الفرض الثانى .

ثالثا : للتحقق من صحة الفرض الثالث اتبعت الباحثة نفس الاسلوب الاحصائى السابق ويوضحها الجدول رقم (٣) .

تشير نتائج هذا الجدول فيما يتعلق بمدى اهتمام الاسرة بشراء الجرائد والمجلات والكتب الى عدم وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة ، مما يشير الى عدم وجود علاقة بينهما وبين مزاولة الطالبة للرياضـة فى وقت الفراغ . وقد ظهر أن النسبة السائدة من أسر مجتمع الدراسة تشترى الجرائد بصفة منتظمة يليها المجلات فالكتب . واتضح أن نسبة الشراء لدى الممارسات كانت أعلى منها لدى غير الممارسات من حيث صفة الانتظام . وتشير قراءة الاخبار الرياضية الى ثقافة واهتمامات رياضية للاسرة ولقد أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١٠ر) بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات . فقد اتضح أن معظم أسرهن تقرأ الاخبار الرياضية بصفة منتظمة، بينما النسبة السائدة من أسر غير الممارسات تقرأها بصفة غير منتظمة . ومما يعضد هذه النتائج دراسة « ثناء السيد » (١٩٨٠) حيث أظهرت أن المواد الرياضية التى تنشر فى الجرائد والمجلات كانت محور الاهتمام الرئيسى لدى لاعبى كرة السلة . ويبين ذلك وجود علاقة بين قراءة الاخبار الرياضية ومزاولة الطالبات للرياضـة فى الوقت الحر .

وتعتبر مشاهدة المباريات الرياضية مؤشرا الى ثقافة واهتمامات رياضية للاسرة أيضا. وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة فى قيمة كا٢ عند مسـتوى (١٠ر) بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات حيث كانت نسبتهن أعلى من غير الممارسات فى مشاهدة المباريات بصفة منتظمة ، مما يشير الى وجود علاقة بين مشاهدة المباريات ومزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

جدول رقم (٣) دلالة الفروق لعينة المستوى الثقافي الرياضي لدى مجتمع الدراسة

المتغيرات	الجرائد				المجلات				الكتب			
العينة	بصفة منتظمة		غير منتظمة		بصفة منتظمة		غير منتظمة		بصفة منتظمة		غير منتظمة	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
ممارسات	٣٣	٧٥,٠	١١	٢٥,٠	٢٠	٤٥,٥	٢٤	٥٤,٥	١٤	٣١,٨	٣٠	٦٨,٢
غير ممارسات	٣٤	٦٠,٧	٢٢	٣٧,٥	١٦	٢٨,٦	٤٠	٧١,٤	١١	١٩,٦	٤٥	٨٠,٤
كا²	١,٢٢				٣,٠٥				٣,٢٥			

المتغيرات	قراءة الأخبار الرياضية				مشاهدة المباريات			
العينة	بصفة منتظمة		غير منتظمة		بصفة منتظمة		غير منتظمة	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
ممارسات	٢٧	٦١,٤	١٧	٣٨,٦	٢٤	٥٤,٦	٢٠	٤٥,٥
غير ممارسات	١٢	٢١,٤	٤٤	٧٨,٦	١٢	٢١,٤	٤٤	٧٨,٦
كا²	١٦,٥٢**				١٥,٣٣**			

المتغيرات	مدى الوعي بأهمية ممارسة الرياضة													
العينة	المتعة		الصحة		الصلاح		الثقافة		التعاون		الطول		التباري	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
ممارسات	٣٦	٨٨,٦	٣٩	٨٨,٦	٢٣	٥٢,٣	٣٦	٨٨,٦	٣٥	٧٩,٦	٣١	٧٠,٥	٢٨	٦٣,٦
غير ممارسات	٣٢	٥٧,١	٤٥	٨٠,٤	١٧	٣٠,٤	٢٩	٥١,٨	٢٥	٤٤,٦	٢٨	٥٠,٠	١٢	٢١,٤
كا²	١١,٨٦**		,٥٥		٤,١٣*		١٥,٢٨**		١٢,٥١**		٤,١٢*		١٨,٢٩**	

المتغيرات	مدى اهتمام الأسرة بممارسة الرياضة						نوع الرياضة التي تمارسها الأسرة							
العينة	الأب والأم		الأخوة الذكور		الأخوات الإناث		ألعاب جماعية		ألعاب فردية		سباحة		رياضات أخرى	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
ممارسات	١٦	٣٦,٤	٣٩	٨٨,٦	٣٨	٨٦,٤	٣٨	٨٦,٤	٣٠	٦٨,٢	٣٩	٨٨,٦	١٣	٢٩,٦
غير ممارسات	٥	٨,٩	٤٥	٨٠,٣٦	٢٤	٤٢,٩	٣٣	٥٨,٩	١٨	٣٢,١	٤١	٧٣,٢	٨	١٤,٣
كا²	١١,١٨**		١,٢٦		١١,٢٩**		٩,٠٦**		١٢,٨٢**		٣,٦٦		٤,٤٧*	

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١)

ومن ثم يظهر لنا قراءة الاخبـــار الرياضية ومشاهدة المباريات تكسب الفرد ثقـــافة رياضية مناسبة ، اذ انها تمكن الفرد من الاستزادة من المعارف والمعلومات بالاضافة الى استثارة الميول نحـــــو ممارسات رياضية .

وبالنسبة لمدى ادراك مجتمع الدراسة لاهمية ممارسة الرياضة في الوقت الحـــر اسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة عند مستوى (٠١ر) لصالح الممارسات حول أهميتها الترويحية والمعرفية والنفسية من حيث اكتســـاب الشجاعة وقوة الارادة والتعاون . كما ظهر وجود فروق دالة عند مستوى (٠٥ر) لصالح الممارسات أيضا حول الاهمية العلاجية وتنمية الميل الى الملاحظة وبذل الجهد والنظام . وقد اختلفت نسبة اهميتها فى تحقيق السعادة والمتعة وتحسين الصـــحة المكانة الاولى لدى مجتمعى الدراسة . وظهر أن أقلها ادراكا هو اهميتهـــا المعرفية والعلاجية وهذه الفروق الدالة تشير الى وجود علاقة بين مدى ادراك اهمية ممارسة الرياضة ومزاولة الطالبات لها فى وقتهن الحر .

وفيما يختص بمدى اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة اظهرت النتائج فروقا دالة فى قيمة كا٢ عند مستوى (٠١ر) بالنسبة للاب والام والاخوات الاناث لصالح الممارسات. وتؤيد هذه النتائج دراسة « سبريتزر وسنيدر » (١٩٧٣) من أن التنشئة الاجتماعية واشتراك الوالدين مع الابناء وتشجيعهم لهم على الممارسة يرفع مستواهم المهـــارى . ولذلك يمكن القول بأن هناك علاقة بين مدى اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة ومزاولة الطالبات لها فى الوقت الحر اذ ان مدى الممارسة الرياضية للاسرة يعتبر مؤشرا الى ثقافة رياضية ترويحية تختص بها . وعدم وجود فروق دالة بين الاخوة الذكور لـــدى المجموعتين مع ارتفاع نسبة ممارستهم يوضح أن مزاولة الذكور للرياضة عامة أمـــر مقبول لدى المجتمع المصرى بعكس الاخوات الاناث . وتعزى الباحثة قلة نسبة ممارسة الامهات للرياضة والتى اقتصرت على فئة الممارسات فقط الى أن كثيرا من الاسر مازال ينظر الى ممارسة المرأة للرياضة نظرة استهجان وعدم قبول .

أما بالنسبة للرياضات التى تمارسها الاسرة فقد احتلت السباحة المكانة الاولى لدى مجتمعى الدراسة وبدون فروق دالة . وقد أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (٠١ر) فى الالعـــاب الجماعية التى جاءت فى المرتبة الثانية ، وفى الالعاب الفردية (المرتبة الثالثة) ، وعند مستوى (٥٠ر) فى مجموعة الرياضات الاخـــرى وجميعها لصالح الممارسات كما تشير بذلك النسب المئوية . مما يمكن معه القول بأن هناك علاقة بين الرياضات التى تمارسها الاسرة ومزاولة الطالبات لها فى وقتهن الحر وتعزى الباحثة اهتمام الاسرة بممارسة رياضة السباحة فى المرتبة الاولى الى انهـــا رياضة غير مرهقة ماديا لتوافر وجود البحر بطول مدينة الاسكندرية كما انها لا ترتبط بمواعيد محددة مما يجعلها تتفق مع الوقت الحر لكل فرد . وترجع الباحثة الاهتمام بالالعاب الجماعية الى حب الفرد الانتماء لجمـــاعة الاصدقاء مما يكون حافزا على استمرارية الممارسة والاهتمام بمواعيد اللعب والتدريب . هذا بالاضافة الى أن بعض

جدول رقم (٤) : النسب المئوية لطبيعة المستوى الثقافي الرياضي لدى الممارسات

المتغيرات	ألعاب جمعية		ألعاب فردية		سباحة		رياضات أخرى			
نوع الرياضة الأكثر انتظاما	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%		
	٥	١١,٤	١٢	٢٧,٣	٢٢	٥٠,٠	٥	١١,٤		
المتغيرات	الكلية		النادي		البحر					
مكان الممارسة	ت	%	ت	%	ت	%				
	٣	٦,٨	١٦	٣٦,٤	٢٥	٥٠,٠				
المتغيرات	أسبوعيا		بصفة غير منتظمة		بالاجازة الصيفية					
مدى المواظبة	ت	%	ت	%	ت	%				
	٩	٢٠,٥	١٣	٢٩,٦	٢٢	٥٠,٠				
المتغيرات	الأسرة		الأصدقاء		المدرب		ذاتيا			
التوجه للممارسة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%		
	٥	١١,٤	٤	٩,١	١١	٢٥,٠	٢٤	٥٤,٦		
المتغيرات	أقل من ٦ سنوات		٦ـ١١		١٢ـ١٥					
العمر عند بدء الممارسة	ت	%	ت	%	ت	%				
	١٨	٤٠,٦	٢٣	٥٢,٣	٣	٦,٨				
المتغيرات	عضوية بنادي		الصحة		اللياقة		مرافقة الأصدقاء		محاكاة الأسرة	
الدافع إلى الممارسة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
	٧	١٥,٩	٢٦	٥٩,١	٢	٤,٦	٤	٩,١	٥	١١,٤
المتغيرات	مشجعة		لا مبالاة							
نظرة الأسرة نحو الممارسة	ت	%	ت	%						
	٣٠	٦٨,٢	٢٤	٣١,٨						

الالعاب الجماعية ككرة القـــــدم يمكن ممارستها فى الشوارع او الاراضى الفضــــاء والتى لا تكلف الاسرة أية اعبــاء مادية ايضا .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث بصورة جزئية .

وطبيعة المستوى الثقافى الرياضى للطالبات الممارسات يوضحها الجدول رقم (٤) وقد احتلت السباحة المركز الاول ، يليها الالعـــــاب الفردية . وتساوت نسبة الالعاب الجماعية مع الرياضات الاخرى التى اقتصرت على المشى والتمرينات فقط . وقد تبين أن شاطىء البحر هو المكان السائد للمارسة يليه النادى وأقلها الكلية وبصورة ضئيلة . وتعزى الباحثة اهتمام الطالبات برياضة السباحة الى أنها كانت الرياضة الاولى لدى اسرهن مما يجعلها حافزا لهن على مزاولتها . وقد يكون قلة عـــدد الممارسات للالعاب الجماعية راجعا الى قلة وسوء حالة المنشآت الرياضية بالجامعة وعــدم تـــوافر المدربين المتخصصين فيها ، وكذا الى قلة الاتــــدية الرياضية نسبيا والى ارتفاع اشتراكاتها من جهة اخرى والى غلق باب العضـــوية فى بعضها من جهـة ثالثة . فوجود الميـــــول والقدرات لدى الطالبات مع توافر الظروف والامكانيات يعمل على ممارسة رياضة ترويحية مناسبة .

ولقد اتضح أن النسبة السائدة من الطالبات الممارسات تزاول رياضتها فى الاجازة الصيفية فقط بينما النسبة القليلة منهن تمارس رياضتها بصفة منتظمة الامر الذى يشير الى أن هذه الممارسة الترويحية ليست فى صورتها المثلى . اذ الممارسة الرياضية الترويحية يجب أن تكون بصورة منتظمة حتى تجنى الطالبات ثمارها فى نموهن النمـــو الصـــــحى المتزن .

وكانت الغالبية العظمى من الممارسات توجه نفسها ذاتيا يليها ، ويلاقين توجيهات من المدربين فالاسرة فالاصدقاء . ولم تسفر الدراسة عن وجود توجيهات من وسائل الاعلام بالرغم من اهميتها كوســيلة اتصال فعالة ، خاصة وان الغالبية العظمى من هذا المجتمع يعتبر التليفزيون وسيلته الترويحية فى الدرجة الاولى . ولذلك فانه يمكن استغلال هذه الوسيلة وغيرها من وسائل الاتصال الاخرى كالجرائـــد والمجـــلات والاذاعة فى نشر الوعى الرياضى وابرز اهمية الرياضة بهدف تثقيف المجتمع رياضيا واستثارة وتنمية ميول نحـــــو ممارسة الرياضة التى تتناسب وامكانيات كل فرد لاستثمار الوقت الحر استثمارا اجتماعيا بناء .

ولقد اسفرت الدراسة عن أن النسبة السائدة من الممارسات قــد مارست رياضتها المفضلة منــذ مرحلة الطفولة . ويؤكد هذه النتيجة ما ذكره ناش NASH من نتائج لابحاث عديدة تؤكد أن حوالى ٧٠ فى المائة من الافراد قد بدأوا ممارسة هــواياتهم قبل سن الثانية عشرة (٥ ـــ ٣٠) ، مما يعطى مؤشرا هاما الى ضرورة الاهتمام بتلاميذ المرحلة الابتدائية فى غرس اتجاهات ايجابية لديهم نحو ممارسة الرياضة باعتبــارها القاعدة الرئيسية للتعلم حتى يشب النشء على تكوين ميول وعادات ترويحية صحية وسليمة ، بالاضافة الى تنمية قدراتهم فى الانشطة الرياضية المتنوعة .

ولقد تبين أن الدافع السائد لمزاولة الرياضة لدى الممارسات هو المتعة يليه الاشتراك فى ناد فمحاكاة الاسرة ثم مرافقة الاصدقاء . وأقلها كان دافع اكتساب اللياقة وتحسين الصحة . ومن ثم تبرز اهمية الاسرة والصحبة كقوى محركة نحو ايجابية ممارسة الرياضة . ومما يعضد هذا دراسة « جرينندورفر وليكو » (١٩٧٨) حيث اظهرت أن الاب هو عضو الاسرة الاكثر فاعلية للتاثير على اشتراك ابنائه فى ممارسة الرياضة . وكذلك دراسة « شريف » على مدى تأثير الصحبة على الفرد والتى أسفرت بعض نتائجها عن انه كلما أزدادت درجة علاقة الفرد برفاقه ازداد تمثله لما اصطلحت عليه الجماعة من انماط سلوكية (٣ — ١١١) .

ولقد ارتفعت نسبة الذين يشجعون بناتهن على ممارسة الرياضة . ولم تسفر الدراسة عن وجود اية نظرة مستهجنة لهن من الاسرة وتؤيدها دراسة « شبريتزر وسنيدر » (١٦٧٣) من أن تشجيع الاباء للابناء على الممارسة يرفع من مستواهم المهارى .

ولا يمكن أن يكون هناك فرد لم تحن له فرصة مزاولة الرياضة فى أثناء مرحلة الطفولة ما لم تكن هناك ظروف غير طبيعية قد حالت دون ذلك . ولذلك يوضح جدول رقم (٥) نوع الرياضة التى سبق لفئة غير الممارسات مزاولتها بشكل اكثر انتظاما ، حيث ظهر أن التمرينات البدنية قد احتلت مكان الصدارة بينما جاءت الالعاب الجماعية فى المرتبة الثانية تليها السباحة . وتساوت نسبة الالعاب الفردية والعاب القوى وجاءتا فى المؤخرة . وكانت المدرسة هى المكان الشائع للممارسة يليها البحر فالنادى وبنسب ضئيلة . وتعزى الباحثة ارتفاع نسبة التمرينات البدنية والممارسة بالمدرسة الى أن التربية البدنية هى احدى المواد الدراسية الداخلة فى خطتها مما يلزم الطالبات بممارستها ، وان تنفيذ الدرس عادة ما يشمل تمرينات بدنية فقط . ولم تنجح المدرسة فى غرس ميول ايجابية نحو الممارسة الترويحية لهؤلاء الطالبات مما انعكست مظاهره فى عدم ممارسة الرياضة .

وقد أسفرت الدراسة عن أن النسبة الغالبة من الطالبات غير الممارسات قد توقفن عن مزاولة الرياضة فى وقتهن الحر فى الفترة ما بين سنتين الى ثلاث سنوات ، تليها الاقل من سنتين ، وتوقفت نسبة قليلة منهن منذ ٤ سنوات . وقد ارجعن ذلك الى أسباب متنوعة ، بلغت أعلاها نسبة معارضة الاسرة . وجاء عدم توافر المكان فى المرتبة الثانية يليها تفضيل الطالبات لهوايات اخرى ، وتساوى عدم توافر المدربين مع الاعتقاد بأنها مضيعة للوقت وجاءتا فى المرتبة الرابعة وكان اقلها نسبة هى اسباب أخرى تتعلق بالتكلفة المادية وامكانيات الطالبات البدنية والخوف من الاصابات وعدم مناسبة الزى الرياضى .

وبمقارنة رغبات هؤلاء الطالبات فيما لو اتيحت لهن فرصة ممارسة الرياضة فى الوقت الحر اظهرن جميعهن قبولا لمزاولتها وان اختلفن فى اختيار نوع الرياضة التى يرغبنها . وقد اسفرت النتائج عن ارتفاع معدل ميول الطالبات نحو رياضة السباحة

بصفة عامة ، يليها الالعـــاب الجماعية فالالعاب الفردية ، واقلها الرياضات الاخرى والتى اقتصرت على الحركات الايقاعية والتمرينات . وتعتبر هذه النتائج مؤشرا الى ان هذا الجيل ينظر الى الرياضة نظرة مغايرة عن نظرة اسرهن ، نظرة فيها تطلعـات رياضية ترويحية مناسبة لقدراتهن وميولهن ، الا انه قد يكون للظروف او الامكانيات تأثيرهما المباشر فى عدم الممارسة الامر الذى يحتاج من المخططين والمنفذين للرياضة فى قسم رعاية الطلاب بالجامعة تركيز الجهود لحل تلك المشكلات التى تواجه هؤلاء الطالبات نحو تحقيق رغباتهن حتى لا ينحرفن الى سلوك اجتماعى غير سوى .

الاستخلاصات : ابرزت النتائج اهم الاستخلاصات الاتية :

اولا : فيما يتعلق بالتنشئة الاجتماعية :

١ — الاسر المتوسطة حجما لها دور ايجابى فى ممارسة الطالبة للرياضة فى الوقت الحر دن الاسر الكبيرة الحجم .

٢ — التكامل الاسرى والعلاقات السوية بين الوالدين وبينهما وبين الابنـاء تمهد الجو المناسب لممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

٣ — الاساليب التربوية الديمقراطية تشجع على ممارسة الطـالبات للرياضة فى الوقت الحـر .

٤ — التنشئة الترويحية الصحية النشطة لها دور حيوى فى ايجـابية الطالبات لممارسة الرياضة فى الوقت الحـر .

ثانيا : فيما يتعلق بالمستوى الاجتماعى — الاقتصادى :

١ — ارتفاع مستوى تعليم الوالدين والوضـــع المهنى المرتفع لهما فى التركيب الاجتماعى الاقتصادى للمجتمع من المؤشرات التى تساعد على ممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحـر .

٢ — ارتفاع متوسط الدخول ومتوسط نصيب الفرد الشهرى يساهم فى ممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

ثالثا : فيما يتعلق بالمستوى الثقافى الرياضى :

١ — توافر الثقافة الرياضية للاسرة واهتمام الوالدين بممارسة الرياضة كوسـيلة ترويحية يعتبر حافزا لبناتهن على ممارستها فى الوقت الحر .

التوصـــيات : بناء على ما سبق من نتائج فان الباحثة توصى بالاتى :

١ — قيام قسم رعاية الطلاب بالجامعة بعقد ندوات ثقافية لاولياء الامور ، وللطلبة والطالبات بالجامعة باعتبارهم صانعى الاجيال اللاحقة ، للتثقيف نحو اهميـة التنشئة الاجتماعية فى تكوين الفرد السوى (صغر حجم الاسرة — التكامل

الاسرى — التربية الاسرية الديمقراطية — العلاقات الاسرية الطيبة ، ولتطوير المفاهيم نحو اهمية الرياضة كمجال ترويحى حيوى فى بناء الانسان السليم .

٢ — قيام المسئولين بالتخطيط للنشاط الرياضى بالجامعة بوضع البرامج الرياضية التى تساعد على استثمار الوقت الحر استثمارا بناء من خلال العديد من الانشطة الترويحية التى تتناسب وحاجات الطالبات وميولهن ، وكذلك بتوفير الامكانيات المالية (الميزانية) والامكانيات المادية (ملاعب وادوات وتجهيزات) والامكانيات البشرية (رواد رياضيين ومدربين اكفاء) .

٣ — قيام المسئولين بالتنفيذ للنشاط الرياضى بالجامعة بالاستخدام الامثل والفعال للامكانيات المتاحة حاليا واستثارة ميول الطالبات نحو ممارسة الرياضة فى الوقت الحر .

المراجـــــع

١ ـــ احمـــــد ابـــو زيـــــد : البناء الاجتماعي ، الجزء الاول ، المفهومات، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة ،.١٩٧٠ .

٢ ـــ احمـــــد الخشـــــاب :التفكير الاجتماعي ، الاســـكندرية ، دار المعارف ، ١٩٧٠ .

٣ ـــ احمـــد عبـــد العـزيز علم النفس الاجتماعي ، القـــاهرة ، دار وعبـد الســلام عبد الغفـار :النهضة العربية ، ١٩٧٤ .

٤ ـــ اميرة عبد الفتـاح ابو قنـديل :العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى فى كرة اليد ـــ رسالة دكتـوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٥ ـــ تهـــانى عبـد الســلام :أسس الترويحوالتربية الترويحية ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٧٩ .

٦ ـــ ثنـــاء الســيد محمـــد :المتومات الثقافية والانثروبومترية للنهـوض بلعبة كرة السلة فى مجتمع الاسـكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٧ ـــ حـامد عبد الســلام زهران :عـلم النفس الاجتماعي ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ .

٨ ـــ ســـــناء الخـــولى :الاسرة والحياة العائلية ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٧٧ .

٩ ـــ عـــزة محمـــد حمـــدى :الثقافة البدنية والرياضية فى سلوك وقت الفراغ ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبناتبالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

١٠ـــ عليـــــاء شـــكرى :الاتجاهات المعاصرة فى دراســة الاسرة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .

١١ ـــ فـــؤاد البهـى الســيد : الاسس النفسية للنمـــو من الطفولة الى الشيخوخة ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٥ .

12 — Greendorger, S.L. & Lewko, J.H. : Role of Family Members in Sport Socialization of Children, Res. Qua. Vol 49. No. 2., 1978.

13 — Rosenzweige, C. : Mental Attitude & Talency — Age School Achievement. A Study of Mother-Child Interaction in the Developmental Phases, D.A. 1969.

14 — Singer, R.N. : Motor Learning & Human Performance, Macmillan Publ. Co., Inc., N.Y., 1975.

15 — Snyder, E.E., & Spreitzer, E. : Family Influence and Involment in Sport Res. Qua. Vol. 44. No. 2, 1973.

16 — Spreitzer, E. & Snyder E.E., Socialization into Sport : An Exploratory Path Analysis. Res. Qua. Vol. 47. No. 2, 1976.

17 — Stebbins, C. : Achievement in Sport as a Function of Personality and Social Reaction, Comp. Res. Vol., 13. 1971.

18 — Res. qua. Vol 51. No. 3. 1980. P. 586.

اســـــتمارة اســــتبيان

لقياس المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحـــر

الرجا وضـع عـــلامة (   ) بين قوسين بجانب العبارة التى تجدينها مناسبة لك مع عـــدم ترك اى ســـــؤال بدون أجابة .

اسم الطـــالبة : ....

الفرقة الدراسية : ....

العمر لاقرب سنة : ....

مكان الاقامة الحالى للاسرة : ....

الحالة الاجتماعية : انسة (   ) متزوجة (   ) مطلقة (   ) ارمـــلة (   )

١ — درجـــة تعــــلم الاب :

ا — عالى (شهادة جامعية او أعلى) (   )
ب — متوسط (شهادة ثانوية وما فى مستواها) (   )
جـ — يقرأ ويكتب (اعدادية أو أقل) (   )
د — أمـــــــــى (   )

٢ — درجة تعـــــلم الام :

أ — عـــــــــالى (   )
ب — متوســـــط (   )
جـ — تقرأ وتكتب (   )
د — اميـــــة (   )

٣ — مهنة الاب : (اذا كان بالمعاش او متوفى نرجو ذكر آخر مهنة له) :

أ — وظـــــائف عليـــا (   )
ب — وظـــــائف متوسطة (   )
جـ — مهن واعمال حرة (   )
د — عمال وحرفيـــون (   )
هـ — اخـــرى تـــذكر ....

٤ — مهنة الام : (اذا كانت بالمعاش أو متوفاة نرجو ذكر آخر مهنة لها) :

أ — وظـــــائف عليـــا (   )
ب — وظـــــائف متوسطة (   )

جـ — مهن واعمال حرة ( )
د — عمال وحرفيـــون ( )
هـ — ربـــة بيت ( )
و — اخـــرى تـــذكر ....

٥ — **الدخل الشهرى للاسرة بالجنيهات : (يذكر الدخل من جميع مصادره) :**

أ — أقل من ٥٠ جنيـــه ( )
ب — من ٥٠ — ١٠٠ جنيه ( )
جـ — من ١٠٠ — ١٥٠ جنيه ( )
د — من ١٥٠ — ٢٠٠ جنيه ( )
هـ — ٢٠٠ جنيه فاكثر ( )
و — اخـــرى تـــذكر ....

٦ — **متوسط نصيب الفرد فى الشهر** : (يقسم الدخل على عدد افراد الاسرة الذين يعيشون معـــا تحت سقف واحد ولا يعملون) .

أ — أقل من ١٠ جنيـــه ( )
ب — من ١٠ — ٢٠ جنيـــه ( )
جـ — من ٢٠ — ٣٠ جنيـــه ( )
د — من ٣٠ — ٤٠ جنيـــه ( )
هـ — ٤٠ جنيه فاكثر ( )
و — اخـــرى تـــذكر ....

٧ — **ما هو عدد افراد اسرتك ؟ (الذين يعيشون معا تحت سقف واحد ولا يعملون)**

أ — أسرة صـــغيرة (من ٢ — ٣ أفراد) ( )
ب — أسرة متوسطة (من ٤ — ٦ أفراد) ( )
جـ — أسرة كبيرة (من ٧ أفراد فاكثر) ( )
د — اخـــرى تـــذكر ....

٨ — **ماهو ترتيبك الميـــلادى فى الاسرة ؟**

أ — الابنـــة الوحيـــدة ( )
ب — الابنـــة الـــكبرى ( )
جـ — الابنـــة الصـــغرى ( )
د — ترتيب آخر (ابنة متوسطة) ( )

٩ — مـــع من تعيشـــين ؟

أ — مـــع أب وأم فقط ( )
ب — مـــع أب وأم واخـــوة ( )
ج — مـــع أب مطـــلق ( )
د — مـــع أم مطـــلقة ( )
هـ — مـــع أب ارمـــل ( )
و — مـــع أم ارمـــلة ( )
ز — مـــع أخـــوة ( )
ح — اخـــرى تـــذكر ....

١٠ — هل تعتقدين ان هناك اخطاء حدثت في ترتيبك ؟ (تختار واحدة فقط الاكثر سـلوكا) :

أ — تربيـــة قاســية ( )
ب — ثـواب في غير موضـــعه ( )
ج — عقـــاب في غير موضـــعه ( )
د — تفـــرقة بين الاخـــوة ( )
هـ — عـدم تلبية المطـــالب ( )
و — اختـلاف القيم بين الاجيـــال ( )
ز — عـــدم تقـــدير للـــرأى ( )
ح — عـدم مشـــاركة في المواقف ( )
ط — لا يوجـــد ( )
ى — اخـــرى تـــذكر ....

١١ — ماهي العلاقة بين افراد اسرتك ؟ (تختار واحدة فقط لكل فئة الاكثر سلوكا)

أ — بين الوالـــدين

١ — سعادة ووفاق بين الوالدين ( )
٢ — تعاسة وخلاف بين الوالدين ( )

ب — بين الوالدين والابناء

١ — حب وقبول من الوالدين للابناء ( )
٢ — اهمـــال من الوالدين للابناء ( )
٣ — حماية زائدة من الوالدين للابناء ( )
٤ — تسـلط الوالدين على الابناء ( )

ج — بين الاخـــوة

١ — انسجـــام بين الاخـــوة ( )
٢ — مشـــاحنات بين الاخـــوة ( )

د — اخـــرى تـــذكر ....

١٢ — كيف تقضى الاسرة وقت فراغها ؟ (الاجابة لاكثر من وسيلة ان وجد) :

أ — الذهاب الى النـــادى ( )
ب — الذهاب الى السـيـنما ( )
جـ — الذهاب الى المســرح ( )
د — الذهاب الى الحـــدائق ( )
هـ — الخروج فى رحلات جماعية ( )
و — زيارة الاقارب والاخـــوة ( )
ز — الذهاب الى شاطىء البحر ( )
ح — الاشـــتراك فى حفــلات ( )
ط — مشاهدة برامج التليفزيون ( )
ى — اخــرى تـــذكر ....

١٣ — ما مـــدى انتظام الاسرة فى شراء الجرائد ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٤ — ما مـــدى انتظام الاسرة فى شراء المجلات ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٥ — ما مدى انتظام الاسرة فى شراء الكتب الثقافية ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٦ — ما مدى حرص الاسرة على قراءة الاخبار الرياضية ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٧ — ما مدى مشاهدة الاسرة للمباريات الرياضية ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٨ — ما مدى ادراكك لاهمية ممارسة الرياضة من وجهة نظرك ؟ (الاجابة لاكثر من نقطـــة ان وجـــد) .

أ — تحقق السعادة والشـــعور بالمتعـــة ( )
ب — تحسن اللياقة البدنية والصحة العـامة ( )
جـ — تساعد على منع وعلاج تشوهات القــوام ( )
د — تكسب الشجاعة وضبط النفس وقوة الارادة ( )
هـ — تنمى التعاون واحترام حقوق الاخرين ( )
و — تنمى الميل الى الملاحظة والعمل وبذل الجهد والنظام ( )
ز — تكسب بعض المعـــارف والمعلومات ( )
ح — ليس لهــا اهميــة ( )
ط — اهميـــة اخــرى تـــذكر ....

١٩ — ما نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه افراد الاسرة ؟
(يحدد نشاط واحد وهو الاكثر انتظاما في حالة تعدد الانشطة)

النـــوع	النشاط الرياضي	الاب	الام	الاخوة الذكور	الاخوات الاناث	الطالبة	ملاحظات
العاب جماعية	كـــرة القـــدم						
	كـــرة السـلة						
	كـــرة طـــائرة						
	كـــرة يـــد						
	هـــوكي						
العاب فردية	تنـــس						
	تنس طـــاولة						
	اســـكواش						
مجموعة التمرينات	التمرينـــات						
	جمبـــاز						
	حـــركات ايقـاعية						
	أو باليـــه						
المنـــازلات	جـودو او كراتيـه						
	ملاكمة أو مصـارعة						
	ســـلاح						
	العـــاب قـوى						
	ســـباحة						
	رياضة اخرى تـذكر						
	غير ممارســـة						

ملحوظـــة : اذا كنتمن الممارسات لاية رياضة فالرجاء الاجابة على الاسئلة من رقم ٢٠ : ٢٥

٢٠ — اين تمارسين رياضتك المفضلة ؟ (مكان واحد فقط الاكثر استخداما) :

أ — فى الـــكلية ( )
ب — فى النـــادى ( )
جـ — فى المنـــزل ( )
د — على شـــاطىء البحر ( )
هـ — أماكن اخـرى تـذكر ....

٢١ — ما مـــدى مواظبتك على ممارسة هذه الرياضة ؟ .

أ — بصفة منتظمة أسبوعيا ( )
ب — بصفة غير منتظمة ( )
جـ — فى الاجـــازة الصـيفية ( )
د — اخـــرى تـــذكر ....

٢٢ — من هو موجهك نحو ممارسة هذه الرياضة ؟ (موجه واحد الاكثر توجيها) :

أ — الاســــــرة ( )
ب — الاصـــــــدقاء ( )
جـ — المـــــــدرب ( )
د — أجهـــزة الاعـــلام ( )
هـ — توجيـــــه ذاتـــى ( )
و — توجيـــه آخر يـــذكر ....

٢٣ — كم كان عمرك عندما بدأت ممارسة هذه الرياضة لاول مرة ؟ .

أ — أقل من ٦ ســـنوات ( )
ب — من ٦ : ١٢ ســـنة ( )
جـ — من ١٢ : ١٥ ســـنة ( )
د — اكثر من ١٥ ســـنة ( )

٢٤ — ما هو الدافع نحـــو ممارستك هذه الرياضة ؟ (يذكر دافـع واحد فقط وهـــو الاقـــوى) :

أ — لتوافر وجـــود امكانيات بالكلية ( )
ب — لانى عضـــوة بأحد الاندية الرياضية ( )
جـ — المتعـــــة الشخصـــية ( )
د — لتنمية لياقتى البدنية وتحسين صحتى ( )
هـ — لمرافقة بعض الاصـــدقاء ( )
و — لمحـــاكاة بعض افـــراد الاسرة ( )
ز — لمنـــع وعلاج تشوهات قـــوامى ( )
ح — لنوعية النشاط وبعده من الخطورة ( )

ط — للوصول الى البطولة ( )

ى — لاسباب اخرى تذكر ....

٢٥ — ما نظرة الاسرة نحو ممارستك لهذه الرياضة ؟ .

أ — نظرة تشجيع ( )

ب — نظرة استهجان ( )

جـ — عدم مبالاة ( )

د — اخرى تذكر ....

ملحوظة : اذا كنت من غير الممارسات فالرجا الاجابة على الاسئلة من رقم ٢٦ : ٣٠ :

٢٦ — ما نوع الرياضة التى سبق لك ممارستها ؟ (رياضة واحدة فقط الاكثر ممارسة)

كرة سلة ( ) كرة طائرة ( ) كرة يد ( )

هوكى ( ) تنس ( ) تنس طاولة ( )

سكواش ( ) سباحة ( ) العاب قوى ( )

جمباز ( ) سلاح ( )

رياضة اخرى تذكر ....

٢٧ — اين كنت تمارسين هذه الرياضة ؟ (مكان واحد فقط الاكثر استخداما) :

أ — فى المدرسة ( )

ب — فى النادى ( )

جـ — فى المنزل ( )

د — على شاطىء البحر ( )

هـ — اماكن اخرى تذكر ....

٢٨ — منذ متى توقفت عن ممارسة هذه الرياضة ؟ .

أ — اقل من سنتين ( )

ب — من ٢ : ٣ سنوات ( )

جـ — من ٤ : ٥ سنوات ( )

د — اكثر من ٥ سنوات ( )

٢٩ — ما سبب توقفك عن ممارسة رياضتك ؟ (يذكر اقوى سبب فقط) .

أ — الاسرة لا تسمح بذلك ( )

ب — تعتبرينها مضيعة للوقت)

د — مخالفة الزى الرياضى للتقاليد ( )

جـ — تتعارض مع بعض التعاليم الدينية ( )

هـ — افضل شغل الوقت بممارسة هوايات اخرى اكثر نفعا)

و — خوفي من التعرض للاصابات ( )
ز — امكانياتي البدنية لا تساعدني على ذلك ( )
ح — مكلفة ماديا ( )
ط — عدم توافر المكان المناسب ( )
ى — عدم وجود المدرب ( )
ك — اسباب اخرى تذكر ....

٣٠ — لو اتيحت لك فرصة ممارسة انشطة رياضية فما الرياضة التي تفضلين ممارستها (واحدة فقط) :

كرة سلة ( ) كرة طائرة ( ) كرة يد ( )
هوكي ( ) تنس ( ) تنس طاولة ( )
سكواش ( ) سباحة ( ) العاب قوى ( )
جمباز ( ) تمرينات ( ) حركات ايقاعية ( )
باليه ( ) سلاح ( )
رياضة اخرى تذكر ....

مســــتخلص

« دراسة بعض المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطالبـات الجـــامعة »

د. الين وديع فرج

اجريت هذه الدراسة على عينة من مجتمع طالبات كلية التجارة بجامعة الاسكندرية واستخدمت استمارة استبيان من تصميم الباحثة فى جمع البيانات وذلك بعد تقنينها . وقد عولجت البيانات باستخدام النسب المئوية وكا٢ . واسفرت أهم النتائج عن أن الحجم المتوسط للاسرة والتكامل الاسرى والتربية الاسرية الديمقراطية والعـلاقات الطيبة بين الوالدين وبينهما وبين الابناء والتنشئة الترويحية الصحية النشطة تمهـد الجهد المناسب لممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر . كما أن ارتفاع مستوى تعليم الوالدين والوضع المهنى لكل منهما وارتفاع متوسط الدخل الشـهرى للاسرة وللفرد فيها يساهم فى ايجابية ممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر . هـذا بالاضافة الى أن قراءة الاخبار الرياضية ومشاهدة المباريات وادراك أهمية ممارسـة الرياضة ومزاولة الاسرة للرياضة يعتبر حافزاً على ممارسة الطالبات للرياضـــة فى وقتهن الحـــر .

« دراسة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد

د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل*

تتميز الالعاب الرياضية عن غيرها من الرياضات بتعدد المواقف ، وتبعا لذلك تتعدد متطلبات التغلب والسيطرة لكل موقف منها على حدة . وكرة اليد احدى هذه اللعبات الرياضـــية التى تتمتع بهذه المميزات فان اجادة فن الاداء والتكيف للمباريات يتطلب قدرات‌حركية اساسية كالقوة العضلية والسرعة والدقة والقدرة على تغيير الاتجاه وقوة الوثب والرمى بالاضافة الى التوافق العضلى العصبى . كما أن لكل مهارة من مهارات اللعبة متطلبات خاصة ، فمهارتا التمرير والاســتقبال يحتاجان الى قدرات معينة مثل قوة عضلات الذراع الرامية والسرعة فى الاداء وكذلك دقة توجيه الكرة كما اصبح التكنيك الحديث للهجوم فى اللعبة يعتمد على التصويب بالوثب العـــالى لعدم القدرة على التصويب من الثغرات البينية للمدافعين ويتطلب ذلك قوة عضـــلية خاصة لعضلات الرجلين والذراعين كما يتطلب توافق عضلى عصبى للربط بين خطوات الاقتراب والارتقاء ودقة توجيه الكرة حتى يتم التسديد فى المكان الخالى من الهدف .

ونظرا لاختلاف المهارات وتنوعها تتعدد تبعا لذلك فرص التغلب والسيطرة على كل موقف وفقا لمتطلبات اللعبة وقوانينها وهذه المواقف يصعب حصرها لانها تتغير من مهارة لاخرى ومن موقف لاخر لذلك تتعدد طرق الاداء ومتطلباته . الا ان هناك بعض المواقف السائدة والتى تعطى سمة خاصة للعبة وتتطلب قدرات حركية معينة .

وتعتبر كرة اليد احدى اللعبات الرياضية التنافسية الهامة . والتى تتميز بوجود منافس ايجابى فى مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه اعاقة الاهداف التى يحاول اللاعب تحقيقها واكسابها لفريقه . كما انها مصدر لكثير من المواقف المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لاخرى فى غضون المنافســة الواحدة (علاوى ١٩٧٥) .

ومن هنا يتضح لنا اهمية التعرف على القدرات الحركية السائدة والخاصــة باللعبة لمجابهة مثل هذه المواقف المختلفة والتغلب عليها اثناء التدريب والمباريات وذلك بتطويرها وتنميتها فى المراحل الاولى من التعليم اذ ان اداء المهارات الحركية يعتمد على قدرات حركية وان اداء المهارات الحركية الخاصة بالالعاب يعتمد على قدرات تتطور بالمران والتدريب (شميث Schmidt ١٩٧٥) .

وترى الباحثة ان هذه القدرات ليست على مســتوى واحد من الاهمية حيث تختلف فى اهميتها طبقا لنوع اللعبة ومواقفها المتعددة ومتطلباتها . فلكل لعبة قدرات حركية سائدة تختلف من لعبة لاخرى . وقد عرف كلارك (Clark ١٨٦٧) القدرة الحركية بانها تشير الى مستوى الفرد فى مجال واسع من الانشطة الرياضية .

---

* د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل : مدرس بكليـــة التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية . جامعة حلوان .

وعلى الرغم من تعدد الدراسات العربية (صفية منصــور ١٩٧٩) (تراجى عبد الرحمن ١٩٧٩) (عفاف توفيق ١٩٨٠) والدراسات الاجنبية (لارسون Larson ١٩٤١) (بارو Barrow ١٩٥٤) (ماتيوس Mathews ١٩٦٤) (كوزنز Cozens كلارك ١٩٦٧) والتى تهدف الى قياس هذه القدرات الحركية العــامة الا إنه فى حدود علم الباحثة لم تتعرض دراسة لتحديد عناصر القدرة الحركية السائدة ومستوى الاداء فى كرة اليد سوى دراســـة مسحية قـــام بها كل من بول هنســـكر P. Hunsicker (١٩٧٤) وعصام عبد الخالق (١٩٨٠) .

وهذا ما دعى الباحثة الى هذه الدراسة وهى دراســـة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد .

اهداف الدراسة :

ـــ تحديد اكثر عناصر القدرة الحركية سيادة فى لعبة كرة اليد .
ـــ دراسة تاثير القدرات السابق قياسها على مستوى الاداء فى كرة اليد لافراد العينـــة .
ـــ ما تتميز به المتفوقات وغير المتفوقات فى القدرات الحركية السابق تحديدها .

الفروض :

ـــ هناك فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد فى عنصر « القوة المميزة بالسرعة » لصالح المتفوقات .
ـــ هناك فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد فى عنصر « التوافق » لصالح المتفوقات .
ـــ هناك فروق دالة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد فى عنصر « الدقة » لصالح المتفوقات .

اجراءات الدراسة :

اشتملت هذه الاجراءات على ما يلى :
ـــ تحديد أكثر عناصر القدرة الحركية سيادة فى كرة اليد .
ـــ تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس هذه العناصر .
ـــ تحديد عينة الدراســـة .
ـــ الاجراءات والتطبيق .

اولا : تحديد عناصر القدرة الحركية السائدة فى لعبد كرة اليد :

ولتحقيق ذلك استخلصت الباحثة مجموعة من عناصر القدرة الحركية استقتها من بعض المراجع العربية مثل كمال عبد الحميد . صبحى حسانين (١٩٧٨) ، صبحى حسانين (١٨٧٩) ، ابراهيم ســـلامة (١٩٨٠) وكذلك من بعض المراجع الاجنبيـــة

ماتيوز Mathews (١٩٦٤) ، كلارك Clark (١٩٦٧) ، باروومــاك جى Barrow-McGee (١٩٧١) ، هــوكى Hocky (١٩٧٣) باول هونســكر Paul Hunsicker ، لارسون (١٩٧٤) .

واسفرت عن العناصر التالية :

١ — القوة العضلية . ٢ — التحمل العضــلى . ٣ — التحمــل الدورى التنفسى . ٤ — القوة المميزة بالسرعة (القدرة) . ٥ — السرعة . ٦ — القوة ٧ — الرشــاقة . ٨ — المرونة . ٩ — التوافق . ١٠ — الدقــة . ١١ — التوازن .

ثم قامت بعرضها فى صورة استبيان على عدد عشرين من الخبراء فى مجــال التربية الرياضية والمتخصصين فى لعبة كرة اليد بهدف تحديد وترتيب عناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليد من وجهة نظرهم . وهؤلاء الخبراء من الحاصــلين على درجة دكتوراه أو خبرة لا تقل عن عشرين عاما فى مجال التدريس باحدى كليات التربية الرياضية للبنين أو البنات بالقاهرة والسكندرية وتم ذلك فى فبراير (١٩٨١) وتعد هذه الطريقة احدى طرق قياس القدرة الحركية وهى الطريقة المنطقيــة وقد اســتخدمها لاتشــو Latchow وبارو Barrow (١٩٥٤) لتحديد صــدق عناصر القدرة الحركية .

واسفرت نتائج الدراســة لراى الخبراء حول ترتيب عناصر القدرة الحركية السائدة حسب اهميتها بالنسبة لكرة اليد عما هو موضح بالجدول التــالى :

جدول رقم (١) يوضح ترتيب عناصر القدرة الحركية السائدة حسب اهميتها بالنسبة للعبة كرة اليد وعدد التكرارات والنسبة المئوية لكل عنصر من العناصر

ترتيب عناصر القدرة الحركية من حيث ســــيادتها	عدد التكرارات	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	١٦	٨٠٪
التوافق	١٤	٧٠٪
الدقــة	١٣	٦٥٪
القوة العضــلية	١٠	٥٠٪
السرعة	١٠	٥٠٪
التحمل العضــلى	٩	٤٥٪
الرشــاقة	٩	٤٥٪
المرونة	٨	٤٠٪
التحمل الدور التنفسى	٧	٣٥٪
التوازن	٥	٢٥٪

وقد استخلصت الباحثة اهم عناصر القدرة الحركية الســائدة من وجهة نظر الخبراء كما هو موضح بالجدول السابق وذلك حسب الاهمية فى الترتيب لكل عنصر واقتصرت على العناصر الثلاثة الاكثر تكرارا ، كما انها من العناصر التى ترتبط بعامل الاداء الحركى (كلارك ١٩٦٧) وتعتبر كاهم عناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليد وهى :

— القوة المميزة بالسرعة (القدرة) Explosive Strengthmove (Muscul Power)

— التوافق Coordination الدقــة Accuracy

وقد قامت الباحثة بتحديد هذه العناصر مستندة الى نتائج الاستبيان وكذلك على ما اكده بارو Barrow (١٩٧٣) بقوله ان عنصر التوافق يتعلق بمكونات أخــرى تتضمن الرشاقة والسرعة والتوازن ويتفق معه فى ذلك كل من صبحى حســانين (١٩٧٣) تراجى عبد الرحمن وعفاف توفيق (١٩٨٠) حيث اثبتوا وجود ارتباط بين الدقة والرشاقة والتوافق والتوازن . كما ان القوة المميزة بالسرعة هى عنصر مركب من عنصرى القوة والسرعة .

ثانيا : تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس العناصر السابق تحديدها :

١ — القوة المميزة بالسرعة « للرجلين » وتم قياسها باختبار الوثب العمودى من الثبات Verticaljump وقد طبق على البيئة المصرية وتم ايجــاد معاملات صدقه وثباته (تراجى ١٩٨٠) ، عفــاف (١٩٨٠) . كما اســتخدمه كل من كوزنز وكلارك (١٩٦٧) وسكوت ولارسون ولاتشو (ماتيوز ١٩٦٤) (بارو ١٩٥٤) .

٢ — القوة المميزة بالسرعة « للذراعين » وتم قياسها عن طريق رمى كرة طبية لمســافة Bassebal Throw For Distance وقد استخدم هذا الاختبار كل من Ismail (١٩٦٩) كوزنز (كلارك ١٩٦٧) وبــارو (١٩٥٤) وتراجى وعفــاف (١٩٨٠) .

٣ — الدقة والتوافق تم قياسهما من طريق تمرير الكرة على الحائط Wall Pass ويعتبر هذا الاختبار مناسب لقياس عنصرى التوافق والدقة خاصة اذا تم تحديد هدف كالدوائر المتداخلة . وقد استخدم كل من لاتشو وسكوت (ماتيوز ١٩٦٤) وبــارو (١٩٥٤) كلارك (١٩٦٧) تراجى وعفاف (١٩٨٠) هذا الاختبــار لقياس الدقــة والتوافق . وقد طبقت هذه الاختبارات على البيئة المصرية وتم ايجاد معاملات صدقها وثبــاتها .

وترجع الباحثة أسباب قيــاس هذين العنصرين باختبــار واحــد الى أن عنصر التوافق هو الاساس الاول للدقة (بارو ١٩٧٣) وهذا يعنى أن افتقار الفرد الى عنصر التوافق يؤدى الى ارتباك ادائه وعدم دقته (الموســوعة ١٩٧١) . كما أوضــحت دراسة صبحى حسانين (١٩٧٣) وتراجى عبد الرحمن (١٩٨٠) أن هنالك ارتباطا موجبا بين عنصري الدقة والتوافق .

٤ — قامت الباحثة بقياس مستوى الاداء فى كرة اليد بواسطة اختبارات سبق ايجاد معاملات صدقها وثباتها وهى التمرير والاستقبال — التصويب — تنطيط الكرة (الباحثة ١٩٨٠) .

ثالثا : عينة الدراســة :

تم اختيار ١٠٠ طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة من طالبات الصف الرابع بالكلية للعــا مالدراسى ٨٠ — ١٩٨١ كعينة للدراسة ويتراوح العمر الزمنى لافراد العينة من ٢٢ — ٢٤ سنة . بمتوسط قدره ٢٣ر٨ وانحراف معيارى قدره (١ر٢٤) وسبب اختيار الباحثة لهذا الصف الدراسى انه من المفروض أن يكون طالبات الصف الرابع قد اكتسبن قدراتهن الحركية نتيجة دراسة اربع سنوات متتالية وفقا للمنهاج التخصصى لهذا النشـــاط .

رابعا : الاجراء والتطبيق :

طبقت الاختبارات الثلاثة الســـابق تحديدها لقيـــاس عناصر القدرة الحركية السائدة فى لعبة كرة اليد لافراد العينة فى المدة من ١٩٨١/٣/٢٢ — ١٩٨١/٣/٢٥ .

تم تحديد مستوى الاداء فى كرة اليد عن طريق تقسيم الباحثة لافراد العينة قبل الامتحان العملى فى آخر العام وذلك فى الفترة من ٨١/٤/٢٢ — ١٩٨١/٤/٢٧ .

اهم النتائج التى اسفرت عنها الدراسة :

للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بما يلى :

١ — تحديد المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كــرة اليد وذلك بحساب الربيع الاعلى والربيع الادنى من درجات افراد عينة البحث والذى ســبق أن قامت الباحثة بوضع درجاته .

٢ — ايجاد الوسط الحســابى والانحراف المعيارى للمتفوقات وغير المتفوقات فى عنصر القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين) ثم حساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار «ت» والجداول ٢ ، ٣ توضحان نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (٢) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة (للرجلين)

مستوى الاداء	المتفوقات		الغير متفوقات		فرق	قيمة	مستوى
العنصر المقاس	م	ع	م	ع	المتوسطات	ت	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٣٢ر٤	٥ر٨	٢٩ر٢	٦ر٠٧	٣ر٢	٢ر٦٦٨	٠ر٠٥

تشير نتائج هذا الجدول الى أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة « للرجلين » عند مستوى (٠٥ر٠) .

ويعنى ذلك ان المتفوقات يتمتعن بدرجة عالية من القدرة العضلية للرجلين اكبر منها لدى غير المتفوقات وقد يكون ذلك أحد اسباب تفوقهن حيث أوضح كير هاردنغر (١٩٧١) أن مستوى اداء اللاعب يعتمد على ما يملكه من صفات بدنية ويتفق معه فى هذا الرأى كل من ماريون Mari. or (١٩٧٣) وماتيوس وفوكس Mathews & Fox (١٩٧٦) فقد أوضحا أن مستوى الاداء يعتمد على امكانيات وقدرات اللاعب وتعد القوة المميزة بالسرعة احدى هذه القدرات . كما أوضحت سكوت Scott وفرنش French (١٩٥٩) أن الفروق الفردية بين الافراد تشير الى وجود اختلافات فى قدراتهم الحركية .

جدول رقم (٢) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ت للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة للذراعين

مستوى الاداء / العنصر المقاس	المتفوقات م	المتفوقات ع	غير المتفوقات م	غير المتفوقات ع	فروق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٦٦٣ر٧	٦٧ر٨	٥٣١ر١	٨٨ر٢	١٣٢ر٦	٨ر٣٤	٠١ر٠

يتضح لنا من نتائج هذا الجدول وجود فرق معنوى عند مستوى (٠١ر) بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء والقوة المميزة بالسرعة للذراعين ويــؤكد ماتيــوس (١٩٦٤) على أنه من العوامل التى تشارك فى الاداء الناجح للمهارات الرياضية تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتوافق العضلى العصبى والمرونة ويعنى بذلك ان هناك ارتباطا قويا بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهـــارى وتتفق معـــه فى ذلك صفية منصور (١٩٧٩) ، عفاف توفيق (١٩٨٠) حيث أوضحت نتائجهما وجود ارتباط واضح بين القدرة الحركية والتفوق فى الالعـــاب الجماعية كما تتفق معهم نتيجة الدراسة الحـــالية .

ويذكر بارو Barrow أن الربط بين القوة والسرعة الحركية فى العضلة وهمـــا « مكونات القوة المميزة بالسرعة » يعتبر احد متطلبات الاداء الرياضى فى المســـتويات العالية ، وأن عامل القدرة العضلية من اهم صفات الممتازين رياضيا .

ومن العرض السابق لنتيجة جداول ٢ ، ٣ ترى الباحثة أن هناك اختلافا فى درجة المكون الواحد تبعا لمتطلبات الاداء الحركى الخاص بلعبة كرة اليد — فنجد أن القوة

المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين تعد من أهم عناصر القدرة الحركية والتى تسهم فى رفع مستوى الاداء .

وترجع الباحثة وجود هذه الفروقات الواضحة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين عنها للرجلين الى أن هـــذه القياسات تمت على الطـــالبات لا على اللاعبـــــات حيث أن الطالبات يفضلن التصويب من الثبات أو من الحركة عن التصويب بالوثب بعـكس اللاعبات . وبعد مناقشة الجداول ارقام ٢ ، ٣ يتحقق لنا صحة الفرض الاول وهو : وجود فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لصالح المتفوقات . ويرجـــع ذلك الى أن المتفوقات يتمتعن بقوة عضلية ممزوجة بالسرعة للذراعين والرجلين عنها لغير المتفوقات مما يسهم فى رفع مستوى ادائهن فى كرة اليـــــد .

وللتحقق من صحة الفرض الثانى والثالث قامت الباحثة بايجاد الوسط الحســـابى والانحراف المعيارى وقيمة ت للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصرى « الدقة والتوافق » ويوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٤) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيـــارى وقيمة (ت) للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصرى « الـــدقة والتوافق »

مستوى الاداء / العناصر المقاسة	المتفوقات م	المتفوقات ع	غير المتفوقات م	غير المتفوقات ع	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
الـــدقة والتوافق	١٤٫٠٤	١٫٨	٩٫٧	١٫٩	٤٫٣٤	١١٫٦٠	٠١ر

يتبين لنا من نتيجة هذا الجدول أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصرى « الدقة والتوافق » وذلك عند مستوى (٠١ر) ويعتبر عنصر التوافق من أهم عناصر القدرة الحركية الســـائدة بالنسبة لكرة اليـــد فقد أوضحت نتائج الدراسة التى قام بها بـــول هنسيكر P. Hunsickers (١٩٧٤) لتحديد أهم القدرات الحركية لكل نشـــــاط رياضى ومنها كرة اليـــد أن عنصر التوافق حصل على أهمية قصـــوى يليه فى الاهمية عناصر السرعة والقوة والرشاقة والتحمل وكان الاقل اهمية عنصرا التوازن والمرونة .

ويرى بارو Barrow (١٩٧٣) أن أحـــد العوامل الهامة فى اداء الحركات العـــديد من المهارات الرياضية هو التوافق الحركى الذى يتميز بالدقة والثبات اذ أن التوافق هو الاساس الاول للدقة .

كما أعطى كل من لارســـــــون (١٩٤١) وماكلوى (١٩٤٠) والدن (١٩٣٨) وتراجى (١٩٨٠) وعفـــــاف توفيق (١٩٨٠) أهمية خاصة لعنصر الدقة وكذلك

الدراسة الحالية نظرا لاهميته خاصة بالنسبة للالعاب التى تستخدم فيها الكرة كاداة ، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة الحالية .

وبعد هذا العرض يتضح لنا أن المتفوقات فى مستوى الاداء المهارى يتمتعن بدرجة عالية من الدقة والتوافق وان هناك فرقا واضحا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء لعنصرى (التوافق والدقة) واعطى هذا العنصر دلالة أعلى بالنسبة للعناصر الاخرى وبذلك تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج بول هنسيكر . p.Hunsicker ومما سبق يتضح لنا التحقق من صحة الفرضين الثانى والثالث .

« الاستخـــلاصات »

استخلاصا مما سبق يتبين لنا أن لكل نشاط رياضي ممارس قدرات حركية خاصـــة تختلف في عدد مكوناتها وكذلك في درجة أهميتها تبعا لمتطلبات الاداء الحركي لكل نشاط وكذلك تبعا لمواقف اللعب المختلفة . وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة أن أكثر عناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليد هي : القوة المميزة بالسرعة ـــ التوافق ـــ الــــدقة . كما أن لهذه القدرات تأثيرا على رفع مستوى الاداء في كرة اليد لطالبات الـــكلية .

فقد أسفرت نتيجة الدراسة الحالية عن وجود فروق واضحة بين المتفـــوقات وغير المتفوقات في مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليـــد فالطالبة المتفوقة في الاداء يرجع تفوقها أيضا الى عناصر القدرة الحركية السائدة كرة اليد يرجع الى ضعف القدرات الحركية السائدة والاكثر شيوعا لهذه اللعبة وهي للعبة والعكس بالنسبة للطالبة غير المتفوقة .فقد ثبت أن عدم تفوقها في أداء مهارات « القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتوافق والدقة » . وكلها عناصر تعمل على رفع مستوى أداء الطالبات في كرة اليـــد .

« التوصـــــيات »

في ضـــــوء النتائج التى توصلت اليها الباحثة وفى حدود العينـــة التى اجريت عليها الدراسة توصى الباحثة بالاتى :

— ضرورة تخصيص فترة زمنية من الدرس لتنمية هذه العناصر تطول مع بداية العام الدراسى وتقل تدريجيا حتى نهاية العام وذلك عند تدريس وحـدة كرة اليد فى المنهاج ضمن الخطة السنوية لطالبات الكلية .

— توصى الباحثة بضرورة اجراء دراسة مماثلة مع اتباع المنهج نفسه ولكن على عينة اخرى من المجتمع نفسه كاللاعبات مثلا وذلك للتحقق من صدق النتائج المستخلصة .

— اجراء دراسة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمجموع عناصر القدرة الحركية السائدة ومستوى الاداء فى كرة اليـــد .

— واخيرا توصى الباحثة باجراء دراسة عاملية لتحديد وقياس اهم عنـــاصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد .

المراجـــع العربيـــة

١ — ابراهيم أحمـــد ســـلامة : الاختبارات والمقاييس فى التربية البـدنية ، دار المعارف ، الاسـكندرية ، ١٩٨٠ ص : ٣٧ — ٣٨ .

٢ — اميرة عبد الفتـاح ابو شديل : العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى فى كرة اليد ، رسالة دكتـوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٣ — تراجع محـمد عبـد الرحمن : القيمة التنبئية لاختبارات القدرات الحركية والموسيقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٤ — صـفية منصـور سلطـــان : دراسة تجريبية من الارتباط بين التفوق فى الالعاب الجماعية وبين كل من الذكاء والقدرة الحركية ومستوى القلق ، رسـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

٥ — عائشـــة عبـــد المـولى : التماثل الحركى للاداء كعـــامل من عوامل الارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة حلوان، ١٩٨٠ .

٦ — عصـام عبـــد الخـــالق : بحث مقدم للمؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مايـو ١٩٨٠ .

٧ — عفـاف احمـــد توفيـــق : القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الاداء المهارى فى الـكرة الطـائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية ، رســـالة دكتوراه غير منشورة ، جامعـــة حلوان ، ١٩٨٠ .

٨ – كمال عبد الحميد ، : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية
محمد صبحى حسانين — الاعداد البدنى ، طرق القياس — دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٨ ص : ٥٠ ، ٢٧٠ .

٩ – كيرهارد هوخ : البيوميكانيك ، ترجمة عبده على نصيف ، مطبعة الميناء ، بغداد ، ١٩٧١ ، ص: ٧٠ .

١٠ – محمد صبحي حسانين : بحث العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، معاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة — رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٧٣ .

١١ – : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الاولى ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ ، ص : ٣٠٥ .

١٢ – محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، الطبعة الرابعة ، ١٩٧٥ ، ص : ٢٩٤ .

المراجـع الاجنبيـة

1 — Abdelrahman H., Ismail, Physical and Physical Eraits, R,Q. Vol. 40, No. 1, 1969.

2 — Barrow, Harold, M., «Test of Motor Ability of College Men», R. Q. Vol. 25, October 1954, PP. 253-260.

3 — and Mc Gee, Rosemary, «A Practical Approach to Measurement in Physical Education» 2nd., ed., Lea and Febiger, Philadelphia, 1971, PP. 130-132-580.

4 — Barrow, H.M., and Mc Gee Rosamry, A Practical Approach to Measurement in Physical Education, 3rd, ed., Lea and Febiger, Philadelephia, 1973, P.125.

5 — Clark, A.H., Application of Measurement to Health and Physical Education, 4th, ed., Prentic-Hall Englwood Cliffs, N.J., 1967, PP. 202-275.

6 — Hockey, R.V., «Physical Fitness, The Pathway to Health Ful Living» 2nd, ed., the C. V. Mosby Co., Saint Louis, 1973, P. 157.

7 — Larson, L.A., «A Factor Analysis of Motor Ability Bariables and Tests, With Testes for College Men» R.Q. Vol., 12 October, 1941, P. 89-449-517, P. 504.

8 — Marion, B., Efficiency of Human Movement W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1973, P. 72.

9 — Mathews, Donald, K., «Measurement in Physical Education» 2nd., ed., W.B. Saunders Company Philadelphia and London, 1964, P. 123 PP. 174-175.

10 — Mathews and Fox, H.L., «The Physiological Bsis of Physical Education and Athletics, W.B., Saunders Company, Philadelphia, 1976, P. 413.

11 — Paul Hunsicwer, «Human Perfotmance Factor in Fitness, Health and Worw Capacity ; Larson A.L, Id., Macmillan Publishing Co., Inc. N.T, 1974, PP. 357 - 359.

12 — Schmidt, Richard, A., «Motor Skills» Harper and Row Publishers, New York and London 1975, P. 120.

13 — Scott, Mclodys, and French : Cster. ; «Measurement and Evaluation in Physical Education» Wm. C. Brown Company, Publishers, Dubuque, Lowa, 1959, PP. 242-243,

بسم الله الرحمن الرحيم

مرفـــق (١)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية
قسم الالعـــاب

الدكتورة　　　　الدكتور　　　　كلية التربية الرياضية

تهدف هذه الاستمارة للتعرف على عناصر القدرة الحركية السائدة في لعبة كرة اليـــد .

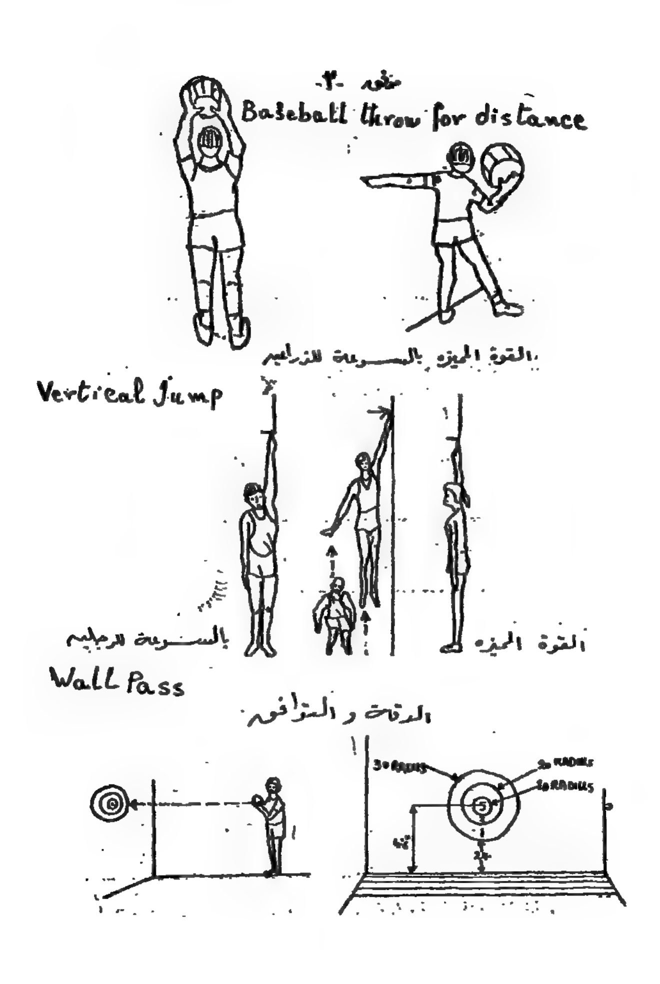
لذا أرجو التكرم بترتيب هذه العناصر ترتيبا تنازليا حسب أهميتها بالنسبة للعبـــة كرة اليد على أن يأخذ رقم (١) أهم العناصر ثم (٢) للعنصر الذى يليه فى الاهمية وهـــكذا .

وان اجابتك الصادقة ستكون خير دليل للباحثة التى تتقدم بشـــكرها على حسن تعاونكم والله الموفق .

مسلسل م	عناصر القـــدرة الحركية	ترتيب العناصر حسب سيادتها	ملاحظـــات
١	القـــوة العضـــلية .		
٢	التحمل العضـــلى .		
٣	التحمل الـــدورى التنفسى .		
٤	القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) .		
٥	السرعـــــة .		
٦	القـــــوة .		
٧	الرشـــــاقة .		
٨	المـــــرونة .		
٩	التـــوافق .		
١٠	الـــــدقة .		
١١	التـــــوازن .		

يمكن اضافة اى عنصر آخر تجدونه مهما بالنسبة للعبة واغفلته الباحثة .

وشـــكرا ..　　　　الباحثة


شكل -٢-
Baseball throw for distance
القوة المميزة بالسرعة للذراعين
Vertical Jump
بالسرعة للرجلين
القوة المميزة
Wall Pass
الدقة و التوافق

مســــتخلص

« دراسة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنـــاصر القـــدرة الحركية الســائدة فى كرة اليـــد »

د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل

لكل نشاط رياضي ممارس قدرات حركية خاصة تتفق ومتطلبات الاداء الحركى لهذا النشاط . وتهدف هذه الدراسة الى تحديد أكثر عناصر القدرة الحركية سـيادة فى كرة اليد وتأثير هذه القدرات على مستوى الاداء . وتضمنت العينة (١٠٠) طــالبة من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد والعناصر الثلاثة المقيسة وهى : القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) ، التوافق والدقة لصالح المتفوقات .

العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلـة الإبتدائية

« الطفولة المتأخــرة »

د . أميرة عبد الفتاح أبوقنديل

مقدمة : تبرز أهمية التوافق الحركى عندما يقوم الفردبحركات تتطلب استخدام عضو أو أكثر من أعضاء الجسم فى وقت واحد . ويرى ماتيوس Mathews (١٩٧٨) أن التوافق عامل أساسى فى الاداء الحركى الرياضى وخاصة تلك الحركات الاكثر تعقيدا كما أن الرياضيين تتوقف كفائتهم فى الاداء على مايمتلكونه من التوافق . ويتفق معــه بارو Barrow (١٩٧٣) بقوله ان أحد العوامل الهامة فى أداء الحركات لعديد من المهارات الرياضية هو التوافق الحركى الذى يتميز بالدقة والثبات .

وفى دراسة حديثة لباول هونسيكر Paul Hunsicker (لارسون ١٩٧٤) لتحديد درجة الاهمية لكل عنصر من عناصر القدرة الحركية لجميع الانشطة الرياضية، قـد اسفر نتائجه بالنسبة لكرة اليد عن أن عنصــر التوافق حصل على ثلاث درجات ويعنى ذلك ان له (أهمية قصوى) بالنسبة للعبة بعكس العناصر الاخرى التى حصلت على درجتين او درجة واحدة . كماقامت الباحثة (١٩٨١) بدراسة كان أول أهدافها تحديد أهم عناصر القدرة الحركية المسهمة فى لعبة كرة اليد،وباستطلاع رأى مجموعة من الخبراء فى المجال الرياضى احتـل التوافق المركز الثانى فى ترتيب العناصــر بعد القوة المميزة بالسرعة .كما اظهرت النتائج ان هنك فروقا دالة احصائيا بين المتفوقين وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد وعنصر التوافق لديهن . كما اتفق كل من كلارك Clarke (١٩٦٧) وريان Rayan (١٩٧٤) وايكرت Eckert (١٩٧٤) على أن أهم مايميز القدرة الحركية التوافق الذى يظهر فى امكانية الربط بين النماذج الحركية وذلك لاعطاء نماذج حركية جديدة .

والتوافق Coordination كما عرفه كل من فلشمان Fleisheman (١٩٥٤) وبارو (١٩٧٣) وهوكى Hocky (١٩٧٣)هوقدرة الفرد على ادماج انواع مختلفة من الحركات المركبة فى اطار واحد بترتيب منسق وبمهارة فائقة . أما هيرتس Eckert (١٩٦٤) فقد عرف التوافق الحركى بانه « سلوك الفرد الذى يعكس مستوى القدرات التوافقية لديه » فالمهارة التوافقية ضرورية ولازمة لجميع الانشطة الرياضية حيث أن توافرها يساعد على أداء أحسن ونتائج أفضل . هوكى (١٩٧٣) .

د . أمــيرة عبد الفتاح أبوقنديل : مدرس بكليــة التربيــة الرياضية للبنــات بالاسكندرية . جامعة حلوان

وكرة اليد من الالعاب الجماعيــة الهامة ، كما انها من اللعبات المحببة الى النفس فهى تمارس بواسطة الجنسين ولمختلف الاعمار . كما انهــا مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج (منير جرجس ١٩٦٩) وهى من أحدث الألعاب الكبيرة التى استخدمت فيها الكرة كأداة ، لذا فهى تحتاج الى درجة من التوافق الحركى حتى يمكن للفرد الحكم فى الكرة كى تخرج فى المكان والزمان المناسبين . كما انها تتضمن مهارات عديدة ومتنوعة كالتمرير والاستقبال والتصويب وتنطيط الكرة . واتقان هذه المهارات يستلزم بالضرورة قدرا من التوافق حتى تخرج الحركات فى اطار سليم من حيث الدقة والسرعة والقوة موسى فهمى (١٩٧١) . ويتفق كلارك (١٩٦٧) وبار (١٩٧٣) عــلى أنه من العوامل الهامة فى اداء الحركا تلعديد من المهارات الرياضية التوافق بين العين واليد والعين والقدم . والاداء الذى يتطلب هذا النوع من التوافق يتميز بالتحكم والدقة والثبات ، وذلك لوجودة كرة أو جسم مشابه ، ويضيف بارو أن التوافق يتعلق بمكونات أخرى لاداء نماذج حركية متكاملة متضمنة الرشاقة والسرعة والتوازن (١٩٧٣) .

ولما كان من أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإبتدائية تنمية الصفات البدنية واكساب التوافق الاولى للمهارات الحركية (المنهاج المطور ١٩٨٠ — ١٩٨١) . كما أن طفل هذه المرحلة مطالب بأداء واتقان جميع المهارات التى يتضمنها المنهاج المقــرر لكل مرحلة لذا كان من الضرورى التعرف على درجة اكتمال هذا العنصر لتــلاميذ وتلميذات مرحلة « الطفولة المتاخرة » نظرا لان كرة اليد تعلم ابتداء من الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائى بناء على خطة المنهاج المطور للتربية الرياضــية . خاصة وأن معظم الانشطة الرياضية يحتاج الى درجة عالية من التوافق ولا يمكن ممارستها فى مرحلة « الطفولة المبكرة » . (الموسوعة الرياضية ١٩٧١) فافتقار الطفل للتوافق يؤدى الى ارتباك أدائه وعدم كفاءته وزيادة فرص حدوث الاصابة وذلك لضعف القدرات التوافقية لديه كما أن تحسين التوافق يحسن من درجة الاداء وتقل تبعــا لذلك الحركات غير الضرورية . وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات (حسين حجاج ١٩٧٩) (عائشة رزق ١٩٧٨) أن هناك علاقة ايجابية بين التوافق والمستوى المهارى لبعض الالعاب « السلاح — الجمباز وكرة السلة » .

ومن العرض السابق يتضح لنا مدى اهميــة عنصر التوافق الحــركى لمختلف الانشطة الرياضية الا انه حتى الآن لم يتم فى حدود علم الباحثة دراســة توضــح العلاقة بين التوافق الحركى وبعض مهارات كرة اليد وهذا ما دعى الباحثة الى القيام بالبحث الحالى وهو « العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء لبعض مهــارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية » .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى :

— دراسة العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء فى بعض مهـــارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية « من ٩ — ١٢ سنة » .

— دراسة العلاقة بين التوافق بين العين واليد والعين والقدم وبعض مهارات كرة اليد لنفس أفراد العينة .

— دراسة الفروق بين البنين والبنات فى درجة التوافق الحركى والتوافق بين الاطراف ومستوى الاداء لنفس المهارات ونفس العينة .

وفى حدود الدراسات السابقة وما أسفرت عنه النتائج من وجود علاقة بين التوافق وبعض الانشطة الرياضية تضع الباحثة الفروض التالية :

— هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق الحركى ومستوى الاداء لبعض مهارات كرة اليد (التميز والاستقبال وتنطيط الكرة) لافراد عينة الدراسة (من ٩ — ١٢ سـنة) .

— هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق للعين واليد والعين والقـدم ومستوى الاداء فى المهارات السابقة لافراد العينة .

— هناك فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات (عينة الدراسة) فى التوافق الحركى وتوافق الاطراف (عين ويد وعين وقدم) والمهارات السابقة « لصـــالح البنين » .

ولكى تتحقق الباحثة من صحة الفروض اتبعت الخطوات التالية :

— اختيار عينة البحث وهى ممثلة من تلاميذ وتلميذات الصفوف الثلاثة (الرابع — الخامس — السادس) من المرحلة الابتدائية .

— تحديد الاختبارات الخاصة بقياس التوافق الحـــركى وتوافق الاطـــراف واختبارات لقياس المهارات السابق تحديدها .

— تطبيق القياسات على العينة المختارة .

— معالجة النتائج احصائيا وتحليلها وتفسيرها .

عينة البحث :

لقد وقع اختيار الباحثة على مدرسة رشدى الابتدائية المشـتركة بحى شرق بالاسكندرية وذلك لتوافر الادوات الخاصة بالقياس كما أن الدراسة بها فترة واحدة . وشملت العينة الصفوف الثلاثة الرابع والخامس والسادس بواقع فصلين لكل صف دراسى وهى كل الفصول الموجودة بالمدرسة لهذه المرحلة السنية من (٩ — ١٢) وقد يوضح عدد أفراد العينة الذين شملتهم الدراسة .
تم استبعاد الاطفال غير القادرين على الممارسة لاسباب مرضية . والجدول التالى

جدول رقم (١) يوضح العينة المختارة للدراسة

الصفوف الدراسية	البنين	البنات	المجموع الكلى
الرابــع	٥٦	٣٨	٩٤
الخــامس	٤٠	٤٤	٨٤
الســادس	٥٣	٣٥	٨٨
المجموع الكلى للبنين والبنات	١٤٩	١١٧	٢٦٦

أدوات البحث :

وقع اختيــار الباحثة على اختبــار التوافق الحــركى للاطفــال ملحــق (١) Kerper Koordinationstest Fur Kinder وذلك لمناسبته لعينة الدراسة ، كما انه قد تم تطبيقه على نفس المرحلة السنية من البيئة المصرية بعد ثبات صدقه وثباته « عائشة عبد المولى » (١٩٨٠) .

— التوافق الحركى للاطراف بين العين واليد والعين والقدم وذلك لارتباطهما بمهارات اللعبة . ملحق (٢) .

— كما تم قياس مستوى الاداء لمهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة بواسطة اختبارات سبق ايجاد معاملات صدقها وثباتها . ملحق (٣) . وقد وقع اختيار الباحثة على هاتين المهارتين بالذات نتيجة لما اشارت اليه بعض المراجع العربية مثــل منير جرجس (١٩٦٩) ، عبد الفتاح عبد الله وآخرين (١٩٧٦) ، كمال عبد الحميد (١٩٧٨) والاجنبية مثل أروين سنجر E.Singer (١٩٧٢) مراتس وشيدلش M.Schedlich (١٩٧١) شاتين وفيدرهوف S.Federhoff (١٩٧٠) داليتز Dalitz (١٩٦٦) من أن هذه المهارات تحتاج لدرجة كبيرة من التــوافق كما أن مهارتى التمرير والاستقبال احتلتا المركز الاول فى ترتيب مهارات كرة اليد ولا يمكن فصلهما . كما أن مهارات تنطيط الكرة من اصعب المهارات الفنية وتحتاج لدرجة عالية من التوافق . حسن معوض (١٩٦٤) .

ونظرا لصعوبة قياس مهارة التمرير ومهارة الاستقبال كل على حـدة ، قامت الباحثة بقياس هاتين المهارتين باختبار واحد .

تنفيـذ القياسات :

تم تطبيق الاختبارات السابق تحديدها على الافراد عينة الدراسة في المـدة من ١/٢٤ — ١٩٨١/٣/٢٦ وذلك في مدرسة رشدى الابتدائية المشتركة . ولمـا كانت وحدات القياس مختلفة « مرة — ثانية — تمريرة درجة » لذا قامت الباحثة بتحويل جميع الدرجات الخام الى درجات معيارية ثم الى درجات تائية حتى يمكن معالجـة البيانات احصائيا .

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

اولا : للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بايجاد العلاقة بين التوافق الحركى « ومستوى الاداء لمهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة» لعينة الدراسة. ويوضح ذلك الجداول (٢ ، ٣ ، ٤) .

جدول رقم (٢) يوضـــح العلاقة بين التوافق الحركى ومهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للافراد « عينة الدراسـة »

التوافق الحركى / المهارات المقيسة	ن	معاملات الارتباط بين التوافق الحركى والتمرير والاستقبال	درجـة المعنوية	معاملات الارتباط بين التوافق الحركى وتنطيط الكرة	درجـة المعنوية
الصف الرابع	٩٤	٥١ر	١٠ر	٤٤ر	١٠ر
الصف الخامس	٨٤	٥٦ر	١٠ر	٣٧ر	١٠ر
الصف السادس	٨٨	٤٢ر	١٠ر	٥٦ر	١٠ر

جدول رقم (٣) يوضـح العلاقة بين التوافق الحركى والتمرير والاستقبال للصفوف الثلاثة عينة الدراسة لكل من « البنين والبنات »

التوافق الحركى / التمرين والاستقبال	ن	البنين: معامل الارتباط	درجـة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	درجـة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	٥٣ر٠	١٠ر	٣٨	١٦ر٠	غير معنوى
الصف الخامس	٤٠	٧١ر٠	١٠ر	٤٤	٥٠ر	١٠ر
الصف السادس	٥٣	٤٩ر٠	١٠ر	٣٥	٥٠ر	١٠ر

جدول رقم (٤) يوضح العلاقة بين (التوافق الحركى وتنطيط الكرة) للصفوف الثلاثةعينة الدراسة لكل من « البنين — والبنات »

التوافق الحركى / تنطيط الكرة	ن	البنين: معامل الارتباط	درجة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	٣٢ر٠	٠١ر٠	٣٨	١٩ر٠	غير معنوى
الصف الخامس	٤٠	٥٨ر٠	١ر٠	٤٤	٤٠ر٠	٠١ر٠
الصف السادس	٥٣	٤١ر٠	٠١ر٠	٣٥	٤٧ر٠	٠١ر٠

وبعد عرض الجداول (٢ ، ٣ ، ٤) يتضح لنا أن هناك علاقة إيجابية دالة احصائيا عند مستوى (١ ر٠) للصفوف الثلاثة مجتمعة بين التوافق الحركى ومهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة . ولم تسفر عن وجود علاقة بالنسبة لمجموعة البنات فى الصف الرابع . وترجع الباحثة ذلك الى أن التوافق عنصر مركب من السرعة والتوافق والرشاقة وان طفل الصف الرابع لم تتضح لديه بعد القدرة على ممارسة الانشطة الدقيقة التى تتطلب مستوى عال من التوافق كما اثبتته الدراسات النظرية (حامد زهران ١٩٧٧) كما أن مهارة تنطيط الكرة تتطلب قدرا من السرعة فى الإداء وقد ذكر البهى (١٩٧٥) أن سرعة الطفل ودقته فى ادائه للمهارات المختلفة يتأثر بعمره الزمنى وبجنسه ذكرا كان أم انثى . ويكاد أغلب علماء النفس زهران (١٩٧٧) ، البهى (١٩٧٥) ، حامد الافندى (١٩٧٥) يجمعون على تفوق البنين على البنات فى المهارات الحركية وهو ما أوضحته نتيجة الدراسة الحالية . أما بالنسبة للمراحل السنية الأخرى فقد قام كل من عائشة رزق (١٩٧٨) وحسين حجاج (١٩٧٩) والباحثة (١٩٨١) بدراسة أسفرت بعض نتائجها عن وجود علاقة بين التوافق ومستوى الاداء فى كرة السلة وكرة اليد والجمباز لطالبات وطلبة الكلية .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الاول .

ثانيا : للتحقق من صحة الفرض الثانى قامت الباحثة بايجاد العلاقة بين التوافق بين الاطراف « العين واليد والعين والقدم » والمهارات السابق قياسها ويتضح ذلك من الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) .

جدول رقم (٥) يوضح العلاقة بين الاطراف (عين ويد) والمهارات السابق قياسها « لعينة الدراسة »

توافق عين ويد / المهارات المقاسة	ن	معاملات الارتباط بين توافق عين ويد والتمرير والاستقبال	درجة المعنوية	معاملات الارتباط بين توافق عين ويد والتنطيط	المعنوية درجة
الصف الرابع	٩٤	٥٥٧ر٠	٠١ر٠	٢٨٩ر٠	٠١ر٠
الصف الخامس	٨٤	٥٨١ر٠	٠١ر٠	٨٠٧ر٠	٠١ر٠
الصف السادس	٨٨	٦٢٢ر٠	٠١ر٠	٠٥٩ر٠	غير معنوى

جدول رقم (٦) يوضح العلاقة بين التوافق بين الأطراف (عين وقدم) والمهارات المقيســة « لعينة الدراسة »

توافق عين وقدم / المهارات المقاسة	ن	معاملات الارتباط بين التوافق عين وقدم والتمرير والاستقبال	درجة المعنوية	معاملات الارتباط بين توافق عين وقدم والتنطيط	درجة المعنوية
الصف الرابع	٩٤	,١٠٠	غير معنوي	,٠١٣	غير معنوي
الصف الخامس	٨٤	,٨٤٦	,٠١	,٩٩٩	,٠١
الصف السادس	٨٨	,٠٩٢	غير معنوي	,٩٨٥	,٠١

جدول رقم (٧) يوضح العلاقة بين (التوافق بين العين واليد ومهارتي التمرير والاستقبال) للصفوف الثلاثة عينة الدراسة لكل من " البنين والبنات "

توافق عين ويد / التمرير والاستقبال	ن	البنــــون: معامل الارتباط	درجة المعنوية	ن	البنــات: معامل الارتباط	درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	,٧٠	,٠١	٣٨	,٢٤	غير معنوي
الصف الخامس	٤٠	,٦٥	,٠١	٤٤	,٥٢	,٠١
الصف السادس	٥٢	,٦٩	,٠١	٣٥	,٤٩	,٠١

ل رقم (٨) يوضح العلاقة بين (التوافق بين عين واليد) ومهارة " تنطيط الكرة " للصفوف الثلاثة لكل من (البنين والبنـــات)

توافق عين ويد / تنطيط الكرة	ن	البنـون: معامل الارتباط	درجة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	,٥٨٥	,٠١	٣٨	,٢٢٣	,٠٥
الصف الخامس	٤٠	,٤٥٢	,٠١	٤٤	,٢٢٧	غير معنوي
الصف السادس	٥٣	,٤٨٤	,٠١	٣٥	,٢٥٤	,٠٥

جدول رقم (٩) يوضح العلاقة بين التوافق العين والقدم ومهارة التمرير والاستقبال للصفوف الثلاثة لكل من (البنين والبنات)

توافق عين قدم / التمرير والاستقبال	ن	البنين: معامل الارتباط	البنين: درجة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	البنات: درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	,٣٣٢	,٠١	٣٨	,٢٥٥	,٠٥
الصف الخامس	٤٠	,٤٧٩	,٠١	٤٤	,٥٦٦	غير معنوى
الصف السادس	٥٣	,٥٠٨	غير معنوى	٣٥	,٢٦٥	,٠٥

جدول رقم (١٠) يوضح العلاقة بين توافق العين والقدم ومهارة تنطيط الكرة للصفوف الثلاثة عينة الدراسة لكل من (البنين والبنات)

توافق عين قدم / تنطيط الكرة	ن	البنين: معامل الارتباط	البنين: درجة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	البنات: درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	,١٤	غير معنوى	٣٨	,٣١	,٠١
الصف الخامس	٤٠	,٣٤	,٠١	٤٤	,٠٧	غير معنوى
الصف السادس	٥٣	,٢٥	,٠٥	٣٥	,٢٥	غير معنوى

من العرض السابق للجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) يتضح لنا أن هناك علاقة دالة احصائيا عند مستوى (١,٠) بين « التوافق بين العين واليد » ومهارة التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للصفوف الثلاثة مجتمعة . ولم يظهر ارتباط معنوى بين مهارة تنطيط الكرة للصف الرابع والخامس بنات والسادس مجتمع . كما أسفرت النتيجة عن أن «التوافق بين العين والقدم» ومهارات التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة تراوحت معنوياتها بين (١,٠) ، (٥,٠) و (غير معنوى) وذلك للصفوف الثلاثة مجتمعة ومنفصلة (بنين وبنات) وترجع الباحثة ذلك الى أن مهارات كرة اليد المتمثلة فى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة تتطلب درجة عالية من التوافق بين العين واليد وذلك لاستخدام الكرة كأداة وهذا ما اثبتته نتيجة هذه الدراسة . أما « التوافق بين العين والقدم » فلم تسفر النتيجة عن وجود علاقة معنوية سوى للصف الخامس بالنسبة للمهارتين وتنطيط الكرة فقط للصف السادس . بينما اوضحت الدراسة وجود علاقة معنوية بين « توافق العين والقدم » لبنات الصف الرابع فى مهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة ولم تظهر ارتباطا معنويا للصفين الخامس والسادس بنات .

ويكون مرجع ذلك الى أن « توافق العين والقدم » يتطلب قدرا من السرعة والرشاقة وهى تزداد وتزدهر فى سن من ٩ — ١٠ سنة للجنسين وتنخفض من سن ١١ — ١٢ سنة خاصة للبنات ، وهذا ما أوضحته نتيجة دراسة على القصعى (١٩٧٩) وذكر البهى

(١٩٧٥) أن سرعة الطفل ودقته فى أدائه يتأثران بعمره الزمنى وبجنسه كما أشارت بعض الدراسات الى أن عنصر الرشاقة يزدهر فى السن من ٩ — ١٠ سنوات كما يتفوق البنات على البنين فى عنصر الرشاقة وهذا ما أوضحته نتيجة الدراسة الحالية بالنسبة للصف الرابع بنات وبذلك لم يتحقق الغرض الثانى بصورة كاملة ولكن تحقق بصـــورة جزئية .

ثالثا : وللتحقق من صحة الغرض الثالث قامت الباحثة بايجاد حساب دلالة الفروق بين درجة « التوافق الحركى » وتوافق الاطراف « عين ويد وعين وقدم » والمهارات السابق قياسها لكل من البنين والبنات لكل فصل دراسى . ويوضح ذلك جداول (١١ ، ١٢ ، ١٣) .

جدول رقم (١١) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطات وقيمة ت فى القياسات المختلفة لكل من البنين والبنات للصف الرابع

المقاييس المهارات الخاصـــة	البنين ن=٦٠		البنات ن=٣٨		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركى	٨٠,٥٥	٩,٠٨	٧٠,١٨	٨,١٨	٩,٣٧	٥,٦١	,٠١
توافق بين عين ويد	١٠,٩١	٤,٦٣	٦,٩٢	٤,٥٤	٢٠٩٩	٤,١٣	,٠١
توافق بين عين وقدم	٥,٣٢	,٨٦	٢,٤٢	١,٢٠	,٠٠٠	,٤٧	غير دال
التمرير والاستقبال	١٦,٢٧	٣,٤٨	٩,٩٢	٦,٧٤	٢,٣٥	٣,٤٩	,٠١
تنطيط الكـــرة	١٥,٥٤	٦,٤٧	١٨,٦٨	٢,١٨	٤,١٤	٧,٣٣	,٠١

جدول رقم (١٢) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطات وقيمة ت القياسات المختلفة لكل من البنين والبنات (الصف الخامس)

المهارات الخاصـــة	البنين ن=٤٠		البنات ن=٤٤		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركى	٧٧,٠٨	١٠,٩٥	٦٨,٧٥	١٠,٤٨	٨,٣٣	٦,٥٨	,٠١
توافق عين ويد	١٤,١٥	٣,٣٣	١٠,٧٣	٤,٨٨	٣,٤٢	٣,٧٢	,٠١
توافق عين وقدم	٥,٣٨	١,٢٣	,٥	١,٤٩	,٣٨	١,٢٧	غير دال
التمرير والاستقبال	١٤,٦٨	٤,٤٧	١٣,١١	٤,٢٣	١,٥٧	١,٦٥	,٠٥
تنطيط الكـــرة	١٢,٥٨	٢,٢١	١٦,٢٧	٤,٢٢	٣,٦٩	٣,٢٨	,٠١

جدول رقم (١٣) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيــارى والفرق بين المتوسطات وقيمة ت للقياسات المختلفة لكل من البنين والبنات (للصف السادس)

المهارات الخاصة	البنين ن=٤٠٠		البنات ن=٤٤٠		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركى	٧٤,٤٥	١٠,٦٦	٦٠,٣٤	١٢,٩٦	١٤,١١	٥,٥٨	,٠١
توافق عين يد	١٥,٩٨	٤,٣٧	٩,٤٠	٤,٩٠	٦,٥٨	٦,٨٩	,٠١
توافق عين قدم	٤,٩٨	١,٦٠	٤,٩٧	١,٤٠	,١	,٠٣	غير دال
التمرير والاستقبال	١٧,٣٦	٤,٥٠	١١,٦٦	٣,٧١	٥,٧٠	٦,٢٢	,٠١
تنطيط الكرة	١٢,٦٤	٢,٦٥	١٥,٧١	٢,٧٢	٣,٠٨	٥,٢٧	,٠١

تشير نتائج الجداول (١١ ، ١٢ ، ١٣) الى أن هناك فرقا معنويا فى جميع العناصر المقيسة بين البنين والبنات عند مستوى (١٠,) ماعدا مهارة التمرير والاستقبال للصف الخامس بنات فكان معنويا عند مستوى (٥٠,) . ويدل ذلك على أن البنين يتفوقون على البنات فى جميع المهارات المقيسة ماعدا التوافق بين العين والقدم فلم تظهر النتائج وجود اى دلالة احصائية للصفوف الدراسية الثلاثة .

وترجع الباحثة ذلك الى أن التوافق بين العين والقدم لم تستخدم فيه الكرة وبالتالى لم تظهر فيه درجة من التوافق الناتج عن استخدام أداة وانما يغلب عليه عنصر الرشاقة والسرعة وهى تزداد وتنمو حتى سن ٩ — ١٠ سنوات وتبطىء فى سن من ١١ — ١٢ سنة خاصة بالنسبة للبنات ويكاد اغلب علماء النفس يجمعون على تفوق البنين على البنات فى المهارات الحركية واليدوية المختلفة . فؤاد البهى (١٩٧٥).

كما أن نظرة واحدة للعب مجموعتين من الاطفال فى تلك السن من جنسين مختلفين تدلنا بوضوح وجلاء على بدء ظهور الفروق بين الجنسين فى هذا النشاط . اذ نلاحظ أن البنين يميلون نحو اللعب العنيف الذى يحتاج الى مجهود عضلى عنيف كاللعب بالكرة والركل والجرى والتسلق بينما يميل الجنس الآخر الى اللعب الذى يحتاج الى تنظيم فى الحركات كالرقص والحجلة . أحمد زكى صالح (بدون) وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث .

الاســتنتاجات

بعد عرض ومناقشة النتائج يمكن استنتاج ما يلى :

— وجود علاقة ايجابية بين التوافق الحركى وبعض مهارات كرة اليد والمتمثلة فى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة وذلك للصــفوف الدراسية الثــلاثة (الرابع والخامس والسادس) مجتمعين (بنين وبنات) ولم تسفر عن وجود علاقة بالنسبة للصف الرابع منفرد (بنات) .

— وجود علاقة ايجابية بين توافق الاطراف (عين ويد) والمهارات السابقة للفصول الثلاثة مجتمعين (بنين وبنات) ولم تسفر عن وجود علاقة بالنسبة لمهارات تنطيط الكرة للفرق الثلاث بنات .

— وجود ارتباط ضعيف بين توافق الاطراف (عين وقدم) والمهارات المقيسة للصفوف الدراسية الثلاثة باستثناء الصف الخامس مجتمعين (بنين وبنات) ومنفرد (بنين فقط) .

— تفوق البنين على البنات فى جميع المهارات السابق قياسها ماعدا التوافق بين العين والقدم وذلك للصفوف الثلاثة (الرابع والخامس والسادس) .

التوصـــيات

فى ضوء النتائج التى اسفرت عنها الدراسة وفى حدود العينة توصى الباحثة بالتـــالى :

— ضرورة الارتقاء بعنصر التوافق الحركى لاطفال مرحلة الطفولة المتـأخرة (٩ — ١٢ سنة) وذلك عن طريق ادخال بعض التعديلات فى البرامج التنفيذية لكرة اليد لهذه المرحلة .

— العناية بالالعاب الصغيرة والتمهيدية التى تدرب التوافق الحركى والتوافق بين الاطراف (عين يد وعين وقدم) من بداية المرحلة الابتدائية حتى يكتسب الطفل التوافق الاولى فى سن مبكرة .

— واخيرا توصى الباحثة بضرورة الاهتمام بالتدريبات التى تؤدى الى تنميـة التوافق الحركى وتوافق الاطراف (عين ويد وعين وقدم) وذلك للبنين والبنات على السواء خاصة فى هذه المرحلة السنية من (٩ — ١٢ سنة) .

المراجع العربية

١ — احمـد زكي صـالح : علم النفس التربوى ، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة العاشرة ، (بدون) ص ١٤٦ — ١٤٧ .

٢ — حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو « الطفولة والمراهقة » ، عالم الكتب ، الطبعة الرابعة ، (١٩٧٧) ، ص ٢٣٣ — ٢٣٤ .

٣ — حسين احمد السيد هجاج : تاثير لعبة السلاح على تنمية بعض عناصر التوافق العضلى العصبى للاعب (بحث مقارن) رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية (١٩٧٩) ، ص ٦٠.

٤ — عائشة رزق مصطفى : العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى أداء اللاعبات للمهارات الهجومية فى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة (١٩٧٨) ص ٨٥ .

٥ — على حسين القصعى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية — رسالة دكتوراه غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية (١٩٧٩) . .

٦ — عبد الفتاح عبد الله وآخرون : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بورسعيد للطباعة ، ١٩٧٦ ، ص ٢١ .

٧ — كمال عبد الحميد : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية (١٩٧٨) ، ص ١٤٢ .

٨ — محمد حامد الافندى : علم النفس الرياضى والاسس النفسية للتربية الرياضية ، عالم الكتب (١٩٧٥) ص ١٤٨ ، ٣٣٧ — ٣٤٠ .

٩ — محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف بمصر ، (١٩٧٨) ص ١٢٤ — ١٣٠ .

١٠ — محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، (١٩٧٩) ص ٤١٠ — ٤١١ .

١١ — منيـــر جرجـــس : كرة اليد — سلامة موسى للنشر والتوزيع ، الفجالة ، (١٩٦٩) ، ص ٣٢ .

١٢ — موسى فهـمى ابراهيم : الليـاقة البدنيـة والتدريب الرياضى ، دار الكتب الجامعية ، الطبعة الاولى ، ١٩٧١ ، ص ١١٠ .

١٣ — فـؤاد البهى السيـد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الرابعة ، ١٩٧٥ ، ص ٨٢ ، ١١٠ .

المراجع الأجنبية

— Barrow, H, M., : A Practical Approach to Measurement in Physical Education, 3rd. ed., Lea and Febiger, Phyladelephia, 1973, P. 125-126.

— Clark, A.H., «Application of Measurement to Health and Physical Education» 4th. ed., Prentice-Hall, Englwood Cliffs, N.J., 1867. P. 303.

— Dalitz, W., et al, Miterbeiter : Spielend Trainieren Sportverlag Berlin, 1966, S. 176.

— Eckert, H.M., : Practical Measurement of Physical Performance, Lea and Febiger, Philadelphia, 1974, P. 38.

— Encyclopedia of Sport Science and Medicine, Macmillan Company, N.Y., 1971, P. 1317, 1559.

— Fleishman, E.A., «The Structure and Measurement of Physical Fitness» Prentic-Hall, N.J., 1964, P. 34.

— Hirtz, P., : «Theorie und Praxis der Korperkultur, 13, H. 8, 1964. S 314.

— Hockey, R.V. : «Physical Fitness : The Pathway to Healthful Living» 2nd., ed., The C.V. Mosby Co., Sant Louis, 1973, P. 194.

— Kiphard, E.J. : Deckor Per Koordinations Test Fur Kinder (KTK) in der Modifizierung Nach Schilling Weinhein 1972.

— Mathews, D.K. : Measurements in Physical Education, 5th, ed., W.B. Saunders, Phyladelphia, London, 1978, P. 144.

— Mraz, J, and Schedlich, G. : Hallen Handball, Verlag Bartels and Wernitz, K. G. Berlin, 1971, S. 22.

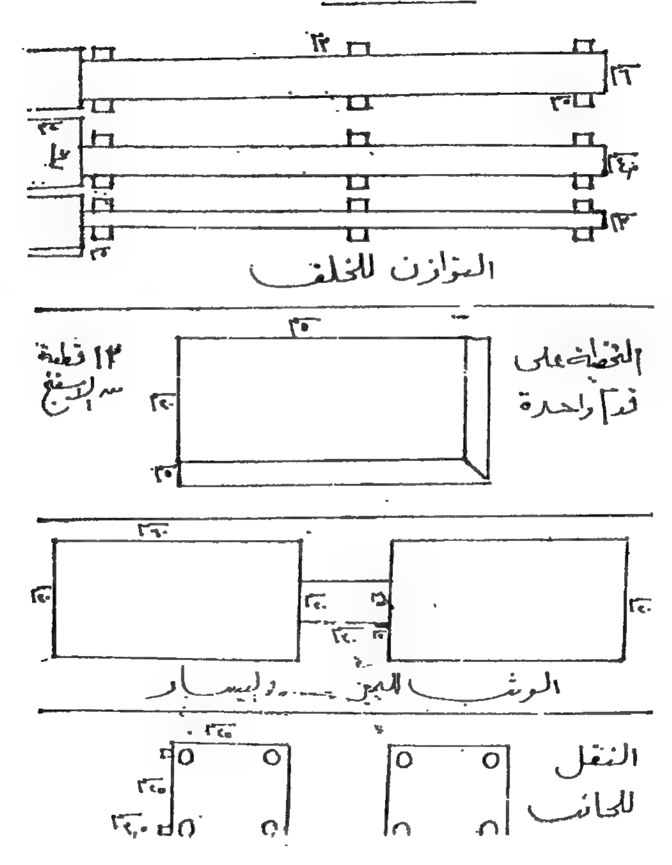
— Paul Hunsicker : Human Performance Factor in Fitness, Health and Work Capacity, Larson, A.L. Id., Macmillan Publishing Co., Inc., N. Y., 1974, PP. 357-359.

— Rayan, A.J., and Allman, F.G. : Sports Medecine, Academic Press, N.Y., 1974 pp. 33-37.

— Singer, E., Hallen Handball, Technikkonditions arbeit Queck Verlag Stullgart 1972, S. 281.

— Stein, H.G., and Federhoff E., Handball, Sporteverlage, Berlin, 1970, S. 281.

سعود -١٠-



الموازن للخلف
التخطيط على قدم واحدة
الوثب اليمين و اليسار
التنقل للجانب

جامعة حلوان

« بسم الله الرحمن الرحيم »

كلية التربية الرياضية للبنات

بالإسكندرية

قسم الالعاب

ملحق — ١ —

بطاقة تسجيل اختبار التوافق البدنى للاطفال « KTK »

الاسم :

الفرقة الدراسية

عدد المحاولات / سمك العارضات	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المجموع
سمك العارضة ٦ سم				
سمك العارضة ٤,٥ سم				
سمك العارضة ٣ سم				

الاختبار الاول : التوازن للخلف — خطوة

الارتفاع / القدم	٣٥ سم			٤٠ سم			٤٥ سم			٥٠ سم			٥٥ سم			٦٠ سم			المجموع
	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	
القدم اليمنى																			درجة
القدم اليسرى																			درجة

الاختبار الثانى : التخلية بقدم واحده — درجة

الاختبار الثالث الوثب للجانبين فى ١٥ ثانية	المحاولة الأولى فى ١٥ ث	المحاولة الثانية فى ١٥ ث	المجموع
			وثبة

الاختبار الرابع النقل الجانبى بين مسار فى ٢٠ ث	النقل للمين فى ٢٠ ث	النقل لليسار فى ٢٠ ث	المجموع
			مرة

الاختبار الخامس التوافق بين العين واليد	التصويب باليد اليمنى ٥ درجات	التصويب باليد اليسرى ٥ درجات	التصويب باليمنى والاستقبال باليسرى ٥	التصويب باليسرى والاستقبال باليمنى ٥	المجموع ٢٠
					درجة

الاختبار السادس التوافق بين العين والقدم	المحاولة ١	المحاولة ٢
	ث	ث

الدرجة الخام :

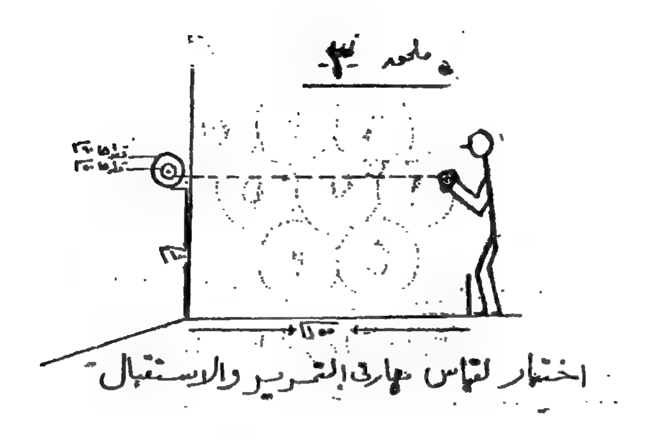
الدرجة المعيارية :

٦ ٣ ٨
١ ٧ ٥
٤ ٢

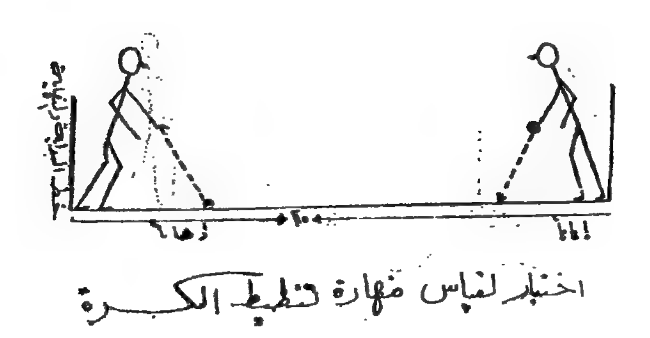
اختبار الدوائر المرقمة
Foot-eye-Coordination
لقياس التوافق بين العين والقدم

رمي واستقبال كرات التنس
Arm-eye-Coordination
لقياس التوافق بين العين واليد

ملحق رقم -٣-



اختبار لقياس مهارتي التمرير والاستقبال



اختبار لقياس مهارة تنطيط الكرة

مستخلص

العلاقة بين التوافق الحركي ومستوى الاداء

لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية

(الطفولة المتأخرة)

د. اميرة عبد الفتاح ابو عقيل

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي وتوافق الاطراف (عين ويد ، وعين وقدم) ومستوى الاداء لمهارات التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للبنين والبنات فى كرة اليد . وبلغ حجم العينة (٢٦٦) تلميذ وتلميذة من الصف الرابع والخامس والسادس من المرحلة الابتدائية . وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين التوافق الحركى وتوافق الاطراف (عين ويد) ومهارات التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للصفوف الثلاثة وغير دالة لتوافق (عين وقدم) .

وجود فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات فى جميع العناصر المقيسة لصالح البنين ماعدا توافق (العين والقدم) .

برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية

د. بثينة محمد واصل *

ماهية المشكلة : تعتبر التمرينات الرياضية أكثر الانشطة أمانا وبعدا عما قد تسببه العاب أخرى من مخاطر ، ويمكن أن يمارسها الجميع ، فهى تناسب جميع المراحل السنية المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة ، بجانب أنها تقدم للجميع خدمات جليلة عن طريق تنمية الخصائص الاجتماعية والنفسية ورفع المستوى الصحى للمجتمع .

وتقع تمرينات الصباح الرياضية تحت قسم التمرينات الشكلية ، والتى تعتبر حجر الزاوية فى التربية الرياضية ، نظرا لتميزها بالطابع الاعدادى العام ، وهى تشتمل على حركات للجذع والاطراف مثل المد ، والثنى ، والرفع ، والخفض ، والمرجحات والدورانات ، والارتداد ، والحجل . وينطبق هذا النوع فى مضمونه على ما يقدم فى تمرينات الصباح الرياضية المذاعة . فالهدف منها تنشيط كافة أعضاء الجسم والدورة الدموية . وقد دلت العديد من الدراسات على ما يمكن أن تقدمه التمرينات للمجتمع من خدمات كرفع الانتاج (فياز ، ١٩٦٩) ورفع المستوى الصحى وشغل أوقات الفراغ (عزة حمدى — ١٩٧٨ ، عواطف عبد الهادى ، ١٩٨٠) بجانب علاج تشوهات الجسم (صفية عبد الرحمن ١٩٧٩ ، محمد شطا ، ١٩٧٩) وبعض الامراض مثل الاغلوكوما (عنايات لبيب ، ١٩٨٠) .

ولوسائل الاعلام المتعددة دور متشعب فى المجتمع ظهر بجلاء بعد انتشارها على نطاق واسع فى القرن العشرين . وتعتبر الاذاعة وسيلة اعلامية ناجحة فى التأثير على الملايين فى وقت واحد ، رغم قلة تكاليفها ، لانها تعتمد أساسا على استخدام حاسة السمع ، غير أنها اداة اتصال فى اتجاه واحد .

وتحتوى عملية التفاهم على عدة عناصر منها المرسل ، الرسالة ، الوسيلة ، المستقبل (فتح الباب وابراهيم حفظ الله ، ١٩٧٦) . ويضيف عبد العزيز شرف (١٩٧٨) أن هناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها فى عملية التفاهم ، مثل مستوى المستقبلين وجذب انتباههم ، ومحتويات الرسالة وحجم المجموعة المستقبلة ، بينما يشير أحمد كاظم ، وجابر عبد الحميد (١٩٧٩) الى أنه لابد من تقدير القيمة الصوتية للالفاظ والتدقيق فى استخدامها ، وفى معرفة موقعها الحقيقى على الاذن وفى ذلك كله ما يتجه بهذه اللغة المذاعة الى الاقتصاد فى عدد الالفاظ والاختصار على القدر المطلوب لتحقيق الفهم والمشاركة .

وبرنامج تمرينات الصباح كوسيلة من وسائل الاعلام الرياضية التى تذاع من خلال المذياع لجميع مستويات المجتمع لها اهميتها الاعلامية التى قد تستغل لافراد

---

* د. بثينة محمد واصل : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان .

المجتمع على ممارسة الرياضة عامة . وبالتالى سوف ينعكس ذلك على نشر الوعى الرياضى والرياضة على جميع المستويات ، بجانب المساعدة على رفع المستوى الصحى للمجتمع ، وخاصة ربات البيوت والتى لا ينكر أحد دورهن فى تربية النشىء والحفاظ على كيان الاسرة ، فربة البيت التى تبدأ يومها بنشاط وحيوية لا ينعكس ذلك عليها فحسب ، بل على افراد الاسرة جميعهم . والدراسات السابقة التى تمت فى مجال وسائل الاعلام الرياضى فى حدود علم الباحثة قليلة ، فهناك بعض الدراسات التى تناولت الصحافة كوسيلة اعلامية للرياضة منها دراسة محمد فتحى (١٩٧٥) ، ودراسة مديحة الامام (١٩٧٩) . أما بالنسبة لاستخدام المذياع كوسيلة اعلامية ، فلم تجد الباحثة دراسات خاصة به ، وهذا ما دعاها الى اختيار مشكلة الدراسة والتى تهدف الى تقويم برنامج تمرينات الصباح كوسيلةاعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية . لانه مما لا شك فيه أن كل برنامج يحتاج الى تقييم ومتابعة ، لان التقييم هو الوسيلة التى يمكننا بها معرفة ما حققناه من أهداف ، بجانب أنه عملية تشخيصية علاجية ترشدنا الى مواطن الضعف والقوة ، كذلك الوقوف على ما اذا كان المذياع هو الوسيلة المثلى لمثل هذا البرنامج .

اهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى :

(١) دراسة مدى تحقيق برنامج تمرينات الصباح الرياضية للاهداف المرجوة .

(٢) دراسة تحليلية لتمرينات البرنامج لمعرفة الثغرات والعيوب .

(٣) تقديم بعض المقترحات والتوصيات التى تعمل على تطوير البرنامج والعمل على زيادة فاعليته .

التساؤلات العلمية للدراسة :

(١) الى أى مدى يحقق برنامج تمرينات الصباح اهدافه كوسيلة من وسائل الاعلام الرياضية من حيث :

أ — الاقبال على الاستماع للبرنامج .
ب — الاقبال على الانتظام فى ممارسة تمرينات البرنامج .
جـ — مدى تنمية الوعى الرياضى للمستمعات للبرنامج .
د — مدى استفادة ربات البيوت الممارسات بانتظام .

(٢) ما هى الثغرات والعيوب فى محتوى البرنامج ، وطريقة عرضه .

خطة الدراسة :

اولا — العينة :

(١) اختيارها : اختارت الباحثة عينة من ربات البيوت بمحافظة الاسكندرية لتحقيق هدف هذه الدراسة ، وقد روعى عند اختيار افراد العينة ما يلى : أن تتراوح السن ما بين ٣٠ : ٤٠ سنة ، أن يجدن القراءة والكتابة ، أن يكون جميع افراد مجتمع

الدراسة من الصحيحات الخاليات من التشوهات القوامية التى قد تؤدى الى عــدم الممارسة الصحيحة .

(٢) وصــف العينة :

ـــ بلغ حجم العينة فى بداية الدراسة (١٦٠٠) ربة بيت من محافظة الاسكندرية وقد وزع عليهن استمارة استطلاع رأى ، قامت الباحثة بوضعها ، وقد تراوح العمر الزمنى لافراد هذه العينة من (٢٠-٤٠ سنة) بمتوسط مقداره (٤ر٣٤ سنة) وانحراف معيارى قدره (٩٩ر٢) .

ـــ ثم بلغ حجم العينة التى طبق عليها برنامج تمرينــات الصباح الرياضــية المسجلة بواسطة الباحثة لمدة ســتة أيام (١٥٥) ربة بيت ، وهن اللاتى يمارســن تمرينات البرنامج بانتظام .

ثانيا ـــ الادوات المستخدمة فى الدراسة وتشمل :

(١) استمارة استطلاع رأى من اعداد الباحثة .

(٢) جهاز تسجيل صوتى ، لتسجيل التمرينات المذاعة .

(١) استمارة استطلاع الرأى : صممت الباحثة استمارة لاستطلاع رأى ربات البيوت بمحافظة الاسكندرية لمعرفة مدى تحقيق برنامج تمرينات الصباح الرياضــية المذاعة لاهدافه المرجوه ، ولذلك دارت أسئلة الاستمارة حول ما يأتى :

الاستماع أو عدم الاستماع للبرنامج ، الممارسة أو عــدم الممارسة لتمرينــات الصباح الرياضية المذاعة ، أسباب الممارسة أو عدم الممارســة لتمرينات البرنامج لمعرفة الوعى الرياضى لدى افراد عينة البحث .

وقد تم قياس صدق الاستمارة بعرضها على اساتذة من كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد قرروا أنها تقيس ما وضعت من أجله ، كذلك تم قياس ثبات بعض أسئلة الاستمارة عن طريق تطبيق الاستمارة على عينة من ربات البيوت ، وبعد أسبوعين أعيد تطبيق الاستــمارة على نفس العينة ، وقدر معامل الثبات بحساب ارتباط الرتب بين اجابات أفراد العينة فى المرة الاولى واجاباتهن فى المرة الثــانية ، وقد وجد أن معامل ثبات الاسئلة المقيسة ما بين ٨١ر٠، ٨٥ر٠ ، أما باقى الاستمارة فكانت أسئلتها مفتــوحة .

(٢) جهاز التسجيل الصوتى : استخدم الجهاز فى تسجيل تمرينات الصــباح الرياضية المذاعة بالمذياع لــدة ستة أيام متتالية ، مرفق رقم (١)وذلك بهدف:تحليل التمرينات المعطاه خلال الايام الستة من حيث ، نوعية التمرينات وتنوعها ، مــدى افادتها للجسم ، كفاية وطريقة الشرح .

ثالثا — التطبيق والاجراء : قامت الباحثة بتطبيق الاستمارة على أفراد عينـة الدراسة (١٦٠٠) ربة بيت من محافظة الاسكندرية ، ثم تم تفريغ الاستمارات لتحديد عدد ربات البيوت الممارسات للتمرينات بانتظام (*) وقد تم اسـتبعاد ربات البيوت اللاتى قررن أنهن لا يستمعن الى البرنامج ولا يؤدين التمرينات بطريقة منتظمة ، وعلى ضوء البيانات السابقة تم تحديد عدد أفراد العينة (١٥٥ ربة بيت) اللاتى سيقمن بأداء تمرينات الصباح الرياضية المسجلة بواسطة الباحثة لمدة ستة أيام ، للوقوف على مدى تحقيق البرنامج لاهدافه .

ثم قامت الباحثة بعضو من هيئة التدريس متخصـص فى التمرينات من كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية بتقييم ربات البيوت اللاتى تم اختيارهن لاداء التمرينات المسجلة لمدة ستة أيام ، وذلك لمعرفة مستوى أدائهن . وكان أسلوب التقييم عن طريق تقسيم الدرجة على الوضع الابتدائى ، طريقة الاداء ، الوضع النهائى ، ثم جمعها لاستخراج الدرجة الكلية ، علما بأن العضوين كانا يشتركان معا فى وضـع الدرجـة .

نتائج الدراســـة :

أولا — للاجابة على الجزء الاول من التساؤل الاول :

(أ) الاقبال على سماع البرنامج .

(ب) الاقبال على الانتظام فى ممارسة تمرينات البرنامج .

فقد اسفرت النتائج عما يأتى :

جدول رقم (١) مدى اقبال ربات البيوت على برنامج تمرينات الصباح الرياضية المذاع

العينـــــة	لا يستمعن للبرنامج		يستمعن للبرنامج	
	عدد	٪	عدد	٪
١٦٠٠	٧٨٩	٤٩٫٣١	٨١١	٥٠٫٦٩

(*) الممارسات بانتظام تعنى الممارسة اليومية لمدة البرنامج .
الممارسة أحيانا تعنى مرتين أو أكثر .

كما يوضح جدول (٢) مدى ممارسة ربات البيوت لبرنامج تمرينات الصباح الرياضيــــــة المـــذاع

بيانات	يستمعن للبرنامج	يستمعن للبرنامج ويمارسن التمرينات يمارسن بانتظام	يمارسن احيانا	يستمعن ولا يمارســـن
عـــدد	٨١١	١٥٥	١٩٢	٤٦٤
٪	١٠٠	١٢ ر١٩	٦٧ ر٢٣	٢١ ر٥٧

يتضح من الجدول رقم (١) أن نصف أفراد العينة تقريبا لا يستمعن الى البرنامج كما يتضح من جدول رقم (٢) أن حوالى ٢ر١٩ ٪ فقط من أفراد العينة اللائى يستمعن الى البرنامج يمارسن تمرينات الصباح الرياضية بانتظام ، وتعتبر هذه النسبة ضئيلة جدا بالنسبة للعينة الكلية (١٦٠٠) ربة بيت .

اما بالنسبة للاجابة على الجزء الثانى من التساؤل فقد اسفرت نتائج الدراســـة عما يلى :

جـ — بالنسبة لتنمية الوعى الرياضى للمستمعات والممارسات للبرنامج :

جدول رقم (٣) أسباب عدم سماع برنامج تمرينات الصباح الرياضية المذاع

الاســـــباب	عدد	٪
— مساعدة أفراد الاسرة للذهاب الى العمل والمدارس	٣٣٦	٥٩ر٤٢
— عدم الاستماع الى الاذاعـــــة صــباحا	٥٧	٢٢ر٧
— عدم ســــماع البرنامج العـــلم صـــباحا	٢٩٨	٧٧ر٣٧
— عدم الاســـتيقاظ مبكـــــرا	٩٨	٤٢ر١٢

جدول رقم (٤) رأى ربات البيوت عن أسباب ممارسة تمرينات الصباح الرياضية المذاعـــة بانتظـــام

أسباب الممارسة بانتظـــام	عدد	٪
— بداية اليـــوم بنشاط وحيـــوية	٦٩	٥ر٤٤
— اكتســـاب الليـــاقة البـدنية	١٥	٧ر٩
— الاحتفـــاظ بقـــوام جيـــد	٢٦	٨ر١٦
— تشجيع الاسرة ومزاولتها للتمرينات	١١	١ر٧
— لاهمية التمرينات للصحة فى تحسين الاجهزة الحيوية بالجسم	٣٤	٩ر٢١
المجمـــــوع	١٥٥	١٠٠

جدول رقم (٥) رأى ربات البيوت عن اسـباب عـدم ممارسة تمرينات الصباح الرياضـية المذاعـة بانتظـام

اسباب عدم الممارسة بانتظام (الممارسة أحيانا)	عدد	٪
— عدم مناسبة وقت اذاعة البرنامج	٨٢	٤٢ر٧١
— عدم الرغبة أحيانا فى أداء التمرينات	٢٥	١٣ر٠٢
— عدم الفهم احيانا لطريقة الشرح	٢٤	١٢ر٥٠
— عدم المقدرة أحيانا على ممارسة التمرينات	٢٠	١٠ر٤٢
— أكثر من سـبب	٤١	٢١ر٣٥
المجمـوع	١٩٢	١٠٠

جدول رقم (٦) رأى ربات البيوت عن اسباب عـدم ممارسة تمرينات الصباح الرياضـية المـذاعة

اسباب عـدم الممارسـة	عدد	٪
— عدم مناسبة الوقت	٢١٦	٤٦ر٦٠
— عدم فهم التمرينات وطريقة أدائهـا	١٠٢	٢٢ر ـــ
— عدم الرغبـة فى الاداء	٤١	٨ر٨٠
— عدم القدرة على الاداء بسبب المرض	١٥	٣ر٢٠
— أكثر من سـبب	٩٠	١٩ر٤٠
المجمـوع	٤٦٤	١٠٠

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن نسبة كبيرة قررن أن اعداد الفطور ومساعدة أفراد الاسرة للذهاب الى العمل والمدارس هو السببالرئيسى لعدم الاستماع الى البرنامج ، كما قررت نسبة (٣٧ر٧٧ فى المائة) انهن لا يستمعن الى البرنامج العام ، بينما اشارت نسبة ضئيلة (٢٢ر٧ فى المائة) الى انهن لا يستمعن الى الاذاعة صباحا .

كما يشير الجدول رقم (٤) الى ان هناك عوامل عديدة للتشجيع على ممارسة تمرينات الصباح ، وكان السبب الرئيسى للممارسة بانتظام هو بداية اليوم بنشاط وحيوية ، وهذا ما يهدف اليه البرنامج ، كما احتل تشجيع الاسرة لمزاولة هذه التمرينات اقـل نسـبة .

كما يبين الجدول رقم (٥) أن السبب الرئيسى لعدم ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وفق رأى العينة هو عدم مناسبة الوقت ، بينما قررت نسبة (٥ر١٢ فى المائة) أن طريقة الشرح وعدم الفهم للتمرينات هو السبب .

كما يوضح الجدول رقم (٦) أنه بالرغم من أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (٤٦٤) تستمعن الى البرنامج الا انهن لا يمارسن تمرينات الصباح الرياضية ، ويرجع أحجام النسبة الكبيرة منهن عن الممارسة الى عدم مناسبة وقت البرنامج ، كما احتلت الرغبة أو عدم القدرة أحيانا على الاداء نسبا ضئيلة بين الاسباب .

(د) وللاجابة على الجزء الخاص بتقويم مستوى أداء ربات البيوت ونوعية التمرينات قامت الباحثة بتصنيف التمرينات المسجلة خلال ستة الايام المتتالية حسب العمل العضلى ، وذلك بهدف تقييم أداء الممارسات بانتظام وخاصة أنه قد يؤدى أكثر من تمرين من التمرينات الرياضية الى نفس الغرض ، غير أن ارسال المعلومات أو استقبالها قد يختلف من تمرين الى آخر مما يؤثر على طريقة اداء تلك التمرينات .

جدول رقم (٧) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى مرونة مفصل الكتفين

التمرينــــــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(الوقوف رفع الذراعين جـانبا) عمل دوائر للامـام من مفصلى الكتفين (٤) مرات ، يكرر (٤) مرات مع تحريك مفصلى الكتفين للخلف ، يكرر (١ — ٨)	٠٩ر٥	٧٨ر١	٠٣ر٠
(الوقوف) ثنى الذراعين ولمس أصابع الكتفين ، عمل دوائر للأمام من مفصلى الكتفين (١ — ٤) للخلف (٥ — ٨) يكرر (— ٨)	٠٥ر٥	٨٠ر١	

ملحوظة : الوقوف رفع الذراعين جانبا يعنى (الوقوف مع المد عرضا) .

يتضح من الجدول رقم (٧) أن التمرينين يؤديان الى نفس الغرض ، وهو مرونة مفصلى الكتفين ، غير أن الوضع الابتدائى للثانى أسهل من الاول مما قد يساعد على الاداء الصحيح غير أن قيمة ت أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائية ، أى أن كلا التمرينين أديا بنفس مستوى الاداء تقريبا .

جدول رقم (٨) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى الوقاية من انحنـــــاء الظهـــر

التمرينـــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(الوقوف فتحا ، رفع الذراعين جانبا مع وضع اليدين تحت الذقن) الضغط للخلف (١) الرجوع للوضـــع الابتدائى (٢) يكرر	٥٫٠٥	١٫٧٩	٠٫٠٨
(الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا) ميل الجذع للامام ، الضغط بالذراعين للخلف ، الرجوع للوضع الاصلى ، يكرر .	٤٫٩٩	١٫٨٤	

يشير الجدول رقم (٨) الى أن التمرين الاول افضل من الثانى ، وقد يرجع ذلك الى أن الاول غير مركب ويؤدى من الوقوف فتحا أى أن القاعدة ثابتة مما يساعد على بدء التمرين بطريقة صحيحة ، بجانب سهولة الفهم والاداء مما أدى الى تقليل نسبة الاخطاء غير أن قيمة ت قد أوضحت أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسط الدرجات فى هذين التمرينين .

جدول رقم (٩) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى تقوية عضلات الظهر العليـــا والسفلى

التمرينـــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
تمرين عضلات الظهر العليا : (الانبطاح على الصدر) رفع الصدر عاليا (١ — ٢) الرجوع للوضع الاصلى (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	٥٫١٤	١٫٨٩	٠٫٢٤
تمرين لعضلات الظهر السفلى : (الانبطاح على الصدر) رفع الرجل اليمنى عاليـــا (١) نزولها (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) خفضها (٤) يكرر (١ — ٤) .	٥٫٠٤	١٫٨٣	

جدول رقم (١٠) متوسط درجات ربك البيوت وقيمة ت فى تمرينى تقوية عضـــــلات الظهـــــر

التمرينـــــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(رقود على الظهر مع رفع الذراعين عاليا خلف الرأس) الجلوس الطويل مع ثنى الجذع أماما ولمس اصابـــع القدمين (١ — ٢) الرقود (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	١٤ر٥	٨٩ر١	٢٤ر٠
(الوقوف فتحا، رفع الذراعين عاليا) ثنى الجـــذع أماما أسفل لمس الارض بأطراف الاصابع (١ — ٢) المـــــد عاليا (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	٠٤ر٥	٨٣ر١	

يتضح من جدول رقم (١٠) أن التمرين الثانى أسهل فى الاداء، الا أن قيمة ت دلت على عدم وجود دلالة احصائية، أى أن التمرينين مؤديان لنفس الهدف.

جدول (١١) متوسط درجـــات ربك البيوت وقيمة ت فى تمرينى تقـــوية عضـــــلات البطن

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(رقود على الظهر مع رفع الذراعين عاليا خلف الرأس) رفع الرجلين (١ — ٢) خفضهما (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	١٢ر٥	٧٨ر١	٠٢ر٠
(رقود على الظهر مع تشابك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين (١ — ٢) خفضهما (٣ — ٤) يكـــرر (١ — ٤).	١٥ر٥	٨٣ر١	

ويتبين من الجدول رقم (١١) أن متوسطى درجات ربك البيوت فى التمرينين متقاربان وقد دلت قيمة ت على عدم وجود دلالة احصائية، أى أنه يمكن استخـــــدام الوضع الابتدائى لهذين التمرينين حيث يصعب المفاضلة بينهما من حيث سهولة الاداء.

جدول رقم (١٢) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى ثنى الجنب

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(الوقوف فتحا ، تشابك اليدين خلف الرأس) ، ثنى الجذع جهة اليمين (١) المـد للرجوع الى الوضـــع الاصلى (٢) جهة اليسار (٣) الرجوع الى الوضع الابتدائى (٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر١٤	١ر٨١	٥ر٢١
(الوقوف ، تشابك اليدين خلف الرأس) ، ثنى الجذع جهة اليمين (١) الرجوع للوضع الاصلى (٢) يكرر جهة اليسار (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر٢٣	١ر٨٨	

يشير الجدول رقم (١٢) الى ان التمرينين يؤديان الى ثنى الجنب ، وأن طريقة اداتهما واحدة الا أن الوضع الابتدائى فى التمرين الثانى يعتبر تقدما للتمرين الاول ، وقد دلت قيمة ت على عدم وجود دلالة احصائية بين متوسط الدرجات فى هـــذين التمرينين .

جدول رقم (١٣) متوسط درجـــــات ربات البيوت فى تمرينات تقـــوية عضــــلات الرجلين

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
(وضع الذراعين فى الوسط مع فتـــح الرجلين) فى عدة (١) ثنى الركبة اليمنى جهـــة اليمين ثم المـــــد والرجوع (٢) يكرر الجهة الاخرى (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر٠٨	١ر٩٤
(الوقوف الذراعين فى الوسط ثنى الركبتين كاملا ببطء فى (٤) عدات المـــد ببطء فى (٤) عدات ، يكـــرر (١ — ٨) .	٥ر١٧	١ر٩٠
(الوقوف) الوثب فى المكان ، كالوثب بالحبل .	٥ر١٦	١ر٩٢

يتبين من الجدول رقم (١٣) ان متوسطات درجـــات ربات البيوت فى التمرينات الثلاثة تكاد تتقارب ، وقد دل تحليل التباين على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين تلك المتوسطات حيث كانت قيمة (ف = ١٧ر) مما يشجع تلك حرية اختيار أحـــد التمرينـــــات .

جدول رقم (١٤) متوسط درجات ربات البيوت فى تمرينات مرونة الجذع ومفصلى الفخذين

التمرينات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
(الوقوف مع وضع الذراعين فى الوسط) فى عدة (١) رفع الرجل اليمنى أماما عاليا الرجوع (٢) يكرر للرجل اليسرى (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر٠٣	١ر٧١
(الوقوف مع تشابك الاصابع خلف الراس) ثنى الجذع أماما اسفل (١ — ٢) من الجذع عاليا (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر٠٥	١ر٨٧
(جلوس التربيع ، تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الجذع أماما أسفل مع لمس الجبهة الارض (١ — ٢) الرجوع (٣ — ٤) يكرر (٣ — ٤) .	٥ر١٩	١ر٩٠

يشير الجدول رقم (١٤) الى أن التمرينات الثلاثة تؤدى الى نفس الغرض ، وهو مرونة الجذع ومفصلى الفخذين ، وبالرغم من أن التمرين الثالث اسهل فى الاداء حيث أن بدايته من جلوس التربيع ، والتى تؤدى الى توسيع القاعدة مما قد يساعد على الاتزان والاداء السليم ، الا أنه لم توجد فروق دالة احصائيا بينه وبين التمرينين الاخرين حيث كانت قيمة (ف = ٣٩ر٠) أى أن التمرينات جميعها مؤدية للغرض .

ثانيا — الاجابة على التساؤل الثانى :

قامت الباحثة بتحليل برنامج تمرينات الصباح الذى قامت بتسجيله لمدة ستة أيام متتالية عن طريق المسجل الصوتى ، وذلك من حيث نوعية التمرينات ومدى افادتها للجسم ، بجانب طريقة عرضها .

وبالنظر الى الايام الستة المسجلة نجد أن كل يوم يبدأ باعطاء النشاط بتحريك الاذرع فى الاتجاهات والارتفاعات المختلفة ، كذلك الرجلين سواء بالجرى فى المكان أو الوثب بهدف تنشيط الدورة الدموية واعداد العضلات وتهيئتها قبل مزاولة التمرينات، كذلك انتهى كل يوم من تلك الايام الستة بالوثب فى المكان . ويمكن تناول الايام الستة بالشرح كالاتى :

اليوم الاول : تركز اليوم الاول على تمرينات لمنطقة الجذع فقط ، فقد تم اعطاء تمرين للوقاية من انحناء الظهر ، كذلك تمرين لتقوية كل من عضلات الظهر والبطن . ولا يحتوى هذا اليوم على تمرين للاذرع أو الارجل مكتفيا بالاحماء والانتهاء . وقد يرجع

ذلك الى ضيق الوقت حيث أن الوقت المسموح به لاداء تلك التمرينات يتراوح ما بين اربع الى خمس دقائق .

اما بالنسبة لشرح التمرينات ، فقد لوحظ اثناء شرح التمرين عدم اعطاء النقاط التعليمية الكافية التى تساعد الممارس على الاداء السليم ففى التمرين الاول — الوقوف فتحا رفع الذراعين جانبا مع وضع اليدين تحت الذقن ، الضغط للخلف ثم الرجوع . فاذا لم يكن الوضع الابتدائى صحيحا فقد يؤثر على الاداء ولم يؤد التمرين الغرض الموضوع من أجله . كذلك التمرين الثانى الذى يؤدى لتقوية عضلات الظهر ، فان لم يركز الشرح على فرد الركبتين طوال أداء التمرين مع ملاصقتهما للارض فقد تكون الاستفادة غير كبيرة ، الا وهى عمل عضلات الظهر ، كذلك بالنسبة للتمرين الثالث الذى يهدف الى تقوية عضلات البطن : ان لم يكن فرد الركبتين طوال أداء التمرين كذلك خفضهما ببطء على الارض لن تعمل العضلات السفلى للبطن ، ولن يؤدى التمرين الهدف منه .

اليوم الثانى : لقد اشتمل هذا اليوم على تمرينات لمرونة الجذع ، وتمرين لعضلات الارجل كذلك تمرينا لعضلات العمود الفقرى المحيطة بالصدر . ومن خلال الشرح للاداء أعطيت بعض النقاط التعليمية التى تساعد على الاداء السليم غير انها لم تذكر باستمرار . ففى التمرين الاول مثلا — ثنى الجنب يمينا وشمالا — فقد ذكر فقط تشابك اليدين خلف الرأس ولم يذكر وضع الكوعين فى حذاء الكتف ، أو عدم تحريك الحوض اثناء الاداء . ولو ادى التمرين من البداية خطأ فقد يؤثر بالتالى على أداء التمرين ولن يؤدى الهدف منه . كذلك بالنسبة لتمرين تقوية عضلات العمود الفقرى المحيطة بالصدر ، لم يذكر وضع اليدين عند البداية أو وضع الرأس عند البداية أو أثناء الاداء ، واذا ادى التمرين باستمرار ولمدة طويلة دون الاهتمام بالوضع الصحيح للرأس ، فقد يسبب تشوهات فى المنطقة العنقية ، وخاصة اذا كان الممارس فى مرحلة النمو ، فانه من الخطورة لان التكرار الخاطىء قد يصبح عادة لدى الممارس وبالتالى تؤثر على تكوين جسمه .

اليوم الثالث : اشتمل هذا اليوم على تمرين لتقوية عضلات الظهر وآخر لثنى الجنب ، بجانب تمرينا لمفصل الكتف . ولم يحتو هذا اليوم على تمرينات لعضلات البطن أو الارجل بالرغم من أهمية أدائهما يوميا . ولقد لوحظ اثناء شرح تمرين عضلات الظهر عدم التركيز على النقاط التعليمية الكافية اثناء اداء التمرين مثل فرد الركبتين اثناء أداء التمرين كما ذكر مرة واحدة سقوط الرأس لاسفل وهذا لا يكفى واذا لم يؤد التمرين صحيحا لن يستفاد منه فى اطالة العمود الفقرى ، كذلك يجب الاهتمام بفرد الركبتين طوال أداء التمرين لكى يؤدى الى فرد العضلات الخلفية للرجلين وبالتالى يحقق الهدف من ممارسته ، أما بالنسبة لتمرين مفصل الكتف فهذا التمرين يعتبر من التمرينات الصعبة ولن يؤدى الهدف منه الا اذا ادى بطريقة صحيحة . وقد ركز الشرح على ارفع اليدين جانبا ، كذلك على أداء الحركة من المفصل فقط ، وعموما فان هذا التمرين يحتمل به نسبة خطأ كبيرة ، لانه صعب الاداء .

اليوم الرابع : احتوى هذا اليوم على تمرين لمفصلى الفخذين ، غير أن النقـــاط التعليمية لم تركز على استقامة الجذع أثناء رفع الرجل لاعلى مفرودة مع ملاحظة فرد الرجل الثابتة على الارض . وقد يؤدى عدم تركيز تلك النقاط الصحيحة اثناء الاداء الى أن يؤدى التمرين بصورة خاطئة وقد لا يؤدى الغرض منه ، وهو مرونة مفصل الفخذ مع الحفاظ بقوام معتدل كما اشتمل اليوم على تمرين لعضـــلات البطن السفلى ـــ الرقود على الظهر ، رفع الرجلين وخفضهما) واثناء شرح التمرين لم يهتم بنزول الرجلين ببطء حتى يتحقق الهدف منه وهو تشغيل عضلات البطن السفلى . كما لوحظ ان هذا اليوم لم يشتمل على اجزاء كثيرة من الجسم مثل الجزء العلوى من الجذع .

اليوم الخامس : اشتمل هذا اليوم على تمرين للوقاية من انحنـــاء الظهر ، وآخر لمرونة الجذع ومفصلى الفخذين كذلك تمرين لمفصلى الكتفين ، ويعتبر التمرين الاول ـــ الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا ميل الجذع للامام والضغط بالذراعين للخلف ـــ من التمارين الهامة وخاصة فى مراحل النمو اذا ادى بطريقة سليمة لانه يساعد على استقامة الظهر . غير أن أثناء شرح التمرين لم يركز على الضغط من المنكبين ، ممـــا قد يؤدى الى عدم الاستفادة منه ، كذلك تم اعطاء تمرين لمرونة الجذع ومفصـــلى الفخذين . وقد اعطيت التعليمات الكافية اثناء الاداء . أما التمرين الاخير فكان لمفصلى الكتفين بعمل دوائر للامام من مفصلى الكتفين . وهذا التمرين ان لم يؤد من مفصـــلى الكتفين لا يحقق الهدف منه ، غير انه تم ذكر النقاط التعليمية باستمرار اثناء الاداء ، وقد يساعد هذا على الاداء السليم للتمرينات .

اليوم السادس : احتوى هذا اليوم على تمرين لمرونة الجذع ومفصلى الفخذين ـــ يميل الجذع للامام من جلوس التربيع ـــ ولم يركز الشرح على لمس الركبتين للارض طوال اداء التمرين لكى يؤدى بطريقة صحيحة . كذلك اشتمل على تمرين لعضـــلات الرجلين وآخر لعضلات الظهر السفلى . وقد تم اعطاء نقاط شرح كافية اثنـــاء أداء التمرينـــــات .

ومن الملاحظ ان مجمل هذا اليوم ركز على الجزء السفلى فى الجسم واغفـــــل الجزء العلوى منه مثل عضلات الظهر العليا ، المنكبين والاذرع ، وكان الافضل اثناء اعطاء تمرين عضلات الظهر السفلى اضافة رفع الجذع لاعلى مع رفع الرجلين خلفا ليشمل العمود الفقرى كله بدلا من جزء منه .

وعموما تتوقف صحة الاداء أو عدم صحته على خبرات المستقبل الى درجة كبيرة . وذلك لان فهم المصطلحات وأوضاع التمرينات يكاد يكون أمرا مستحيلا اذا لم تتوافر للفرد خبرات حسية متعددة تمكنه من ترجمة معانى المصطلحات وأوضاع التمرينات التى تساعد على الاداء الصحيح .

مناقشة النتائج : ان المشكلة الحقيقية التى اسفرت عنها الدراسة الحــــالية هو عدم توفر الوعى الرياضى لدى أفراد الشعب والمجتمع نحـــو اهمية الرياضة وممارستها . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات التي اظهــرت

عدم توافر الوعي الرياضي لدى الشعب (سهير بدير ، ١٩٧٨ ، عزة حمدى ،١٩٧٩ ، مديحة الامام ، ١٩٧٩) ، وقد أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن نسبة كبيرة من ربات البيوت لا يستمعن الى برنامج تمرينات الصباح الرياضية ، ولا يمارستها ، وهذا يدل على عدم توفر الوعي الرياضي لديهن بأهمية مزاولة تلك التمرينات الرياضية ، كما قد يرجع ذلك الى عدم الاهتمام الكافى من وسائل الاعلام المختلفة ، ويؤيد هــذا الراى مديحة الامام (١٩٧٩) حيث اثبتت دراستها ان الاهتمام الاكبر مركز على كرة القدم وان الرياضات الاخرى لا تحظى بمثل هذا الاهتمام .

وفيما يتصل بنتائج الاستبيان تؤكد آراء ربات البيوت فى مجموعها ، أن اذاعــة وقت البرنامج غير مناسب لهن حيث احتل اعداد الفطور ومساعدة الاسرة فى الذهاب الى العمل والمدارس مركزا رئيسيا لعدم سماع أو ممارسة تمرينات البرنامج ، وترى الباحثة أن ذلك يحتم على المسئولين عن وسائل الاعلام والمهتمين بالرياضة ، عمـل مسح شامل على مستوى الجمهورية لتحديد الوقت المناسب لاذاعة هذا البرنامج ومدته ، بجانب اذاعته على أكثر من موجة حيث كان من أسباب المعوقات كذلك أن بعض أفراد العينة لا يستمعن الى الموجة العــامة فى الصباح المذاع عليها البرنامج . وتدل نتائج الدراسة أيضا على أن وسيلة الايضاح هامة جدا للمساعدة على الممارسة حيث كان من أسباب عدم ممارسة ربات البيوت لتمرينات الصباح الرياضية عدم الفهم لطريقة الشرح وكيفية الاداء . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما ذكره كل من خيرى كاظم ، وجابر عبد الحميد (١٩٧٩) من أن المربين يخشون من أن الاذاعة تؤدى الى تعلم سطحى لا فاعلية فيه ولذلك يقترحون استخدام وســائل تعلم أخرى لتعزيز التعلم عن طريق الاذاعة ، لان وسائل التعلم اللفظية لم تعد وحدها كافية لتحقيق الهدف . كما تتفق الباحثة مع ما قرره ابراهيم مطاوع (١٩٧٦) ، عن دراسة هوبن ، وفن ، وديل والتى استفتوا فيها الذين يستخدمون الوسائل التعليمية فى التدريس واستخلصـــوا أن الوسائل التعليمية اذا احسن استخدامها فانها تؤدى الى تعلم افضل . كما دلت نتائج دراسة نبيلة عبد الرحمن (١٩٧٨) على أن مستوى الاداء الحركى لمسابقة رمى القرص لافراد عينتها كان افضل عندما استخدمت وسائل الايضاح مع الشرح عن استخدام وسيلة الايضاح وحدها . ويجب أن ننوه انه لا غنى عن اللغة اللفظية كوسيلة اساسية فى التعلم ، لان توصيل اى معلومة بدونها أمر مستحيل ، لانها وســيلة هامة لنقل الافكار والمعلومات .

أما بالنسبة للسؤال الخاص عن أسباب الانتظــام فى الممارسة فقد كان من أهم الدوافع لممارسة تمرينات الصباح بالانتظام بداية اليوم بنشاط وحيوية ويمثل (٥ر٤٤ فى المائة) من آراء ربات البيوت ، كما قرر حوالى (٩ر٢١ فى المائة) منهن ان الدافع لمزاولة التمرينات هو المحافظة على الصحة ، ويتفق هذا مع أهداف البرنامج والذى يرمى الى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم والارتفاع بالمستوى الصحى . أما بالنسبة لتقويم مستوى أداء ربات البيوت فى التمرينات المسجلة ، فقد أوضحت النتائج أن هناك تفاوتا ملحوظا بين ربات البيوت عند ادائهن لتلك التمرينات ، غير أن التمرينات التي تم تحليلها في الدراسة الحالية والتي كان لها نفس الوظيفة ادتها

ربات البيوت بنفس المستوى والكفاءة لان التحاليل الاحصائية دلت على عدم وجــود دلالة احصائية بين متوسـط درجاتهن فى التمرينات ذات العمل العضلى الواحد . وعلى هذا ترى الباحثة أن برنامج تمرينات الصباح الرياضية قد وضع بعناية من حيث مكونات التمرينات وتنوعها ، غير أن القصور من وسائل الاعــــلام عن نشر الوعى الرياضى واهمية مزاولة الرياضة عامة حال دون تحقيق أهـــداف برنامج تمرينات الصـــباح الرياضية على الوجه الاكمل ، مما يتطلب دراسة أوجه القصور والعمل على التغلب عليها حتى يمكن تحقيق استفادة أكبر من هذا البرنامج .

ولا تعد الباحثة مغالية اذا قالت انه اذا ما توفر الوعى الرياضى الكافى لدى أفراد الشـعب والمجتمع بأهمية الرياضة وممارستها فى جميع الاعمار ، فان ذلك بلاشك سيساعد على تحقيق الاهداف المرجوة من مزاولة الرياضة بانتظام .

التوصـــــيات :

— توصى الباحثة بالاهتمام باختيار الوقت والزمن المناسب لاذاعة هذا البرنامج لكى تتاح الفرصة لاكبر عدد من أفراد الشعب لممارسة مثل هــذا البرنامج بجانب اذاعته على أكثر من موجة .

— كما توصى ايضا بأهمية شرح وتوضيح التمرينات المعطاة خلال الاســـبوع وذلك عن طريق وسائل الاعلام المختلفة كالجرائد اليومية والمجلات .

— اهتمام المسئولين عن وسائل الاعلام المختلفة والرياضـــة باهمية الرياضة ومزاولتها فى جميع الاعمار .

— توصى الباحثة باذاعة هذا البرنامج فى التليفزيون يوميا لســـهولة تنفيذه وادائه بصورة سليمة .

المراجـــــــع

١ — احمـــد خيـرى كـاظم ، الوسائل التعليمية والمنهج ، دار النهضـة
جـابر عبـد الحميـد :العربية ، ١٩٧٩ .

٢ — سهير بـدير احمـد موسى :بحوث فى مجال التربية الرياضـية ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .

٣ — صـفية عبـد الـرحمن :أثر برنامج تمرينات فى علاج تشـوهات القوام فى المرحلة الاعـدادية ، رسـالة دكتوراه غير منشـورة ، جامعة حـلوان ، ١٩٧٩ .

٤ — عبـد العـزيز شـرف :المدخل الى وسـائل الاعلام ، دار الكتـاب المصرى ، دار الكتاب اللبنانى ، بيروت ، ١٩٧٨ .

٥ — عبـد العظيـم غيـاز :الشروط الواجب توافرها لتخطيط البرامـج الرياضية والترويحية لعمـال الصناعة اثناء وبعد فترات العمل ومدى تأثيرها على الانتاج، رسالة دكتوراه ، الاكاديمية العالية للثقـافة الرياضية بليبزج ، ١٩٦٩ .

٦ — عـزة محمـد حمـدى :الثقافة البدنية والرياضية فى سـلوك وقت الفراغ لطلبة وطالبات المرحلة الثـانوية ، رسالة دكتوراه ، غير منشـورة ، جامعـة حلوان ، ١٩٧٨ .

٧ — عنـايات عـلى لبيب :اثر التمرينات الرياضية على ضـغط العين ومدى فائدتها فى علاج مرض الاغلوكوما ، رسالة دكتوراه غير منشـورة ، جامعـة حلوان ، ١٩٨٠ .

٨ — عواطف عبد الهادى عبد ربه :دراسة تحليلية لمنـاهج التمرينات بكليـات التربية الرياضية للبنات ، رسـالة دكتـوراه غير منشورة ، ١٩٨٠ .

٩ — فتح البـاب عبـد الحليم ، وسائل التعليم والاعلام ، الطبعة الثـانية ،
ابراهيم ميخـائيل حفظ الله :عالم الكتب ، ١٩٧٦ .

١٠ــ محمد السيد شطا : تأثير برنامج للتمرينات الرياضية على نشوء احتكاك الركبتين لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

١١ــ منيحة محمد الامام عيسى :دور الصحافة فى نشر الثقافة الرياضية عامة والعاب القوى خاصة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

١٢ــ محمد فتحى :مدى اهتمام الصحافة بالرياضة والتربية الرياضية فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .

ملحق رقم (١)

نص تسجيل تمرينات الصباح الرياضية فى الايام الستة المتتالية المسجلة صوتيا

اليــوم الاول	اليــوم الثانى
النشاط والاحماء : الوقوف ، رفع الذراعين جانبا ، أماما أسفل (١ — ٤) يكرر **تمرين الوقاية من انحناء الظهر :** الوقوف فتحا ، رفع الذراعين جانبـا مع وضع اليدين تحت الذقن ، الضـغط للخلف (١) الرجوع للوضع الابتدائى (٢) يكــرر . **تمرين لتقوية عضلات الظهر :** رقود على الظهر ، رفـع الذراعين عاليا خلف الرأس ، الجلوس الطويل ، ولمس أصابع القدمين (١ — ٢) الرقود (٣ — ٤) يكرر . **تمرين لتقوية عضلات البطن :** من نفس الوضــع السابق ، رفـع الرجلين (١ — ٢) خفضهما (٣ — ٤) يكــرر . **الانتهــاء :** الوقوف ، الوثب فى المكان باستمرار .	**النشاط والاحماء وتهيئة العضلات :** الوقوف ، رفع الذراعين جانبـا مـع الوقوف على المشـطين .(١) خفضهمـا ونزول الكعبين (٢) يكرر . **تمرين لمرونة الجذع — ثنى الجنب :** الوقوف فتحا ، تشابك اليدين خلف الراس ، ثنى الجذع جهة اليمين .(١) المد للرجوع الى الوضع الاصـلى (٢) تكـرر (٣ — ٤) جهة اليسار ، يكرر . **تمرين لعضلات الرجلين :** وضع الذراعين فى الوسط مع فتـح الرجلين فى عدة (١) ثنى الركبة اليمنى جهة اليمين ، ثم المـد والرجوع (٢) يكرر وجهة اليسار (٣ — ٤) يكرر . **تمرين لعضلات العمود الفقرى المحيطة بالصـدر :** الانبطاح على الصدر ، رفع الصدر عاليا (١ — ٢) النزول (٣ — ٤) يكرر. **الانتهــاء :** الوقــوف ، الوثب فى المكـان على أطراف الاصـابع مـع ثنى خفيف فى الركبتين .

اليوم الثالث	اليوم الرابع
النشـــاط : الوقوف ، رفع الذراعين أماما عاليا ، خلفا ، أسفل ، (أى عمل دائرة) .	**النشـــاط :** الجـرى فى المـكان ، مـع تحـريك الذراعين .
تمرين لمرونة العمود الفقرى : الوقوف فتحا ، رفع الذراعين عاليا ، ثنى الجذع أماما أسـفل مع لمس الارض بأطراف الاصابع (١ — ٢) المد عاليا (٣ — ٤) يكرر .	**تمـرين لتزويد الاحمـاء مـع تحـريك الذراعين :** الوقوف ، الوثب فى المكان ، مثـل الوثب بالحبل .
تمرين ثنى الجنب : الوقوف ، تشـابك الاصـابع خلف الرأس ثنى الجذع جهـة اليمين (١) الرجـوع (٢) يكـرر جهـة اليسـار (٣ — ٤) يكرر .	**تمرين لمفصل الفخذين :** الوقوف مع وضع الذراعين فى الوسط فى عدة (١) رفع الرجل اليمنى أماما عاليا، الرجـوع (٢) يكـرر (٣ — ٤) للرجل الشمالى يكرر .
تمرين لمفصل الكتف : الانبطاح على الصدر ، رفع الصدر عاليا (١ — ٢) النـزول (٣ — ٤) يكـرر .	**تمرين لعضلات البطن السفلى :** الرقود على الظهر ، مـع تشـابك اليدين خلف الرأس رفع الرجلين عاليـا (١ — ٢) النزول يكرر (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .
الانتهـاء : الوقـــوف ، الوثب فى المكـان على أطراف الاصـابع مـع ثنى خفيف فى الركبتين .	**الانتهـاء :** الوقوف ، الوثب فى المكان .

اليوم الخامس	اليوم السادس
النشــاط : الوقوف ، رفع الذراعين اماما اسفل، اماما عاليا ، أسفل ، يكرر . **تمرين الوقاية من انحناء الظهر :** الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا، ميل الجــذع للامام الضــغط بالذراعين للخلف . **تمرين لمرونة الجذع ومفصلى الفخذ :** الوقوف مع تشــابك الاصــابع خلف الراس ، ثنى الجذع اماما اسفل (١—٢)، مد الجذع عاليا (٣ — ٤) يكرر . **تمرين لمفصل الكتف :** الوقوف ، ثنى الذراعين ولمس الاصابع للكتفين ، عمل دوائر للامام من مفصــل الكتفين (١ — ٤) للخلف (٥ — ٨) يكـــرر . **الانتهــاء :** الوقوف ، الوثب فى المكان لاعلى مــع ثنى خفيف للركبتين .	**النشاط والاحماء :** الوقوف ، رفــع الذراعين جانبــا ، خفضهما (١ — ٢) رفعهما عاليا ثــم خفضهما (٣ — ٤) يكرر . **تمرين اليوجا لمرونة الجذع والمفاصل :** جلوس التربيع ، تشبيك اليدين خلف الراس ، ثنى الجذع اماما اســفل مــع لمس الجبهة الارض (١ — ٢) الرجوع (٣ — ٤) يكرر . **تمرين لعضلات الرجلين :** الوقوف الذراعين فى الوســط ، ثنى الركبتين كاملا ببطء فى (٤) عدات المــد ببطء فى (٤) عــدات . **تمرين لعضلات الظهر السفلى المحيطـة بالعمود الفقرى :** الانبطاح على الصــدر ، رفع الرجل اليمنى عاليا ، (١) نزولها (٢) رفــع الرجل اليسرى (٣) خفضها (٤) يكرر. **الانتهــاء :** الوقوف ، الجرى فى المكان .

ملحوظة : نكر بالتسجيل فى اليــوم الاول — التمرين الاول — ان هذا التمرين خاص للوقاية من انحناء الظهر وهو للوقاية من استدارة الظهر .

— التمرين الثانى من اليوم الاول ذكرانه لتقوية عضلات الظهر وهو لعضــلات البطن .

مستخلص

« برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية »

جمعت البيانات من برنامج تمرينات الصباح الرياضية على ١٦٠٠ ربة بيت . ودلت نتائج هذه الدراسة على أن عدم الرغبة فى ممارسة تلك التمرينات كان أهم المشاكل . بينما قرر نصف أفراد العينة أنهن لا يسمعن هذا البرنامج فان حوالى ١٩ر٢ ٪ منهن قد مارسن تلك التمرينات بانتظام .

وعند تحليل التمرينات فنيا . اتضح أنها اختيرت بعناية ، حيث لم توجد اختلافات جوهرية بين متوسط درجات ربات البيوت فى مجموعات التمرينات التى تؤدى نفس الغرض . كما تدل نتائج الدراسة على أن الاذاعة ليست وسيلة كافية لتحقيق أهداف هذا البرنامج .

« وسيلة للتدريب الذاتى لحفز ربات البيوت على ممارسة النشاط الرياضى »

د. تراجى محمد عبد الرحمن *

المشــكلة :

من اهم المؤسسات التى تثير الوعى بين اعضائها نحو ممارسة النشاط الرياضى الاندية الرياضية والاجتماعية وذلك لمــا فيها من امكانات وقيادات وبرامج من هــذا المنطلق قامت الباحثة بدراسة النشاط الرياضى للسيدات بنادى سبورتينج بالاسكندرية، وقد تبين من هذه الدراسة ما يأتى :

— ان اكثر الانشطة التى يمارسها سيدات النادى هى التمرينات التى تؤدى تحت اشراف مدرب او مدربة .

— ان مجموعة السيدات اللاتى يجتمعن فى فترة التدريب الواحدة يختلفن اختلافا بينا فى السن ومستوى الاداء .

— ان برامج التدريب التى تقدم لهؤلاء السيدات موحدة لا تراعى الفروق الفردية من حيث السن او مستوى الاداء .

— ان السيدات يمارسن الانشطة المقدمة لهن دون التعرف على اثر هذه الانشطة فى اجهزة الجسم المختلفة .

— ان البرامج المقدمة لهن لا تتضمن وسائل الاختبار والقياس للتعــرف على مستوى الاداء ودرجة التقــدم .

— ان السيدات لا يمارسن اى نشاط رياضى آخر الا تحت اشراف مدرب .

وانطلاقا من هذه الظواهر تراءى للباحثة ان تستخدم طريقة بويكر (١٩٧٢) للتدريب الذاتى كوسيلة لحل المشكلات السابق ذكرها لمجموعة السيدات المواظبات على ممارسة التمرينات بقيادة المدرب بنادى سبورتنج .

وتكمن اهمية هذه الوسيلة فى انها :

— تحدد مستوى الاداء ومتابعة التقدم فيه .

— سهلة الاستخدام لكل من المدرب والممارس فى الاعمار المختلفة .

— وسيلة تساعد على وضع برامج للانشطة البدنية والرياضية للوقت الحــر والترويح الرياضى .

— وسيلة للتعرف على اهمية الانشطة البدنية والرياضية .

— تساعد على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية فى الوقت الحر.

---

* د. تراجى محمد عبد الرحمن — مدرس بكلية التربية الرياضية للبنــات بالاسكندرية — جامعة حلوان .

• انظر شرح الوسيلة ص ١٦٥ :

هدف البحث :

استخدام الوسيلة التى صممها بويكر ، وتعديلها لتناسب مجتمع البحث لسيدات نادى سبورتنج ، وتوعيتهن بها ، بهدف تشجيعهن على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية ، والتعرف على اثرها فى تحسين اللياقة البدنية ووزن الجسم .

مجال البحث :

المجـال الجغرافى : نادى اسبورتنج بالاسكندرية .

المجال البشرى : سيدات النادى اللاتى يترددن على التدريب تحت اشراف مدرب فى صالة التدريب بالنادى .

فترة اجراء البحث : بدأ البحث فى ٤ مايو ١٩٧٨ واستمر لمدة شهرين ونصف .

الاطــار النظرى

دراسة سعة الاداء البدنى للاعمار المختلفة : Physical Performancnce Capacity

يذكر ليونارد ولارسون Leonarda. Larson (١٩٧٤) عن هيرمانسن Hermansen . أن سعة الاداء البدنى تحدده عوامل متعددة ، وهى الطــاقة المستهلكة (العمليات الهوائية واللاهوائية) والعمل العصبى العضلى (قوة العضلات) وكذلك عوامل نفســية .

وهذه العوامل تختلف من فرد لاخر حسب السن والجنس . وقد أثبت لارســون ان سعة الاداء البدنى أعلى فى الرجل منه فى المراة ، وتنخفض لدى الاطفال اكثر من الشباب . كما أثبت أن هناك انخفاضا مضطرداً فى الاداء مع تزايد العمر بعد سن ٢٠ — ٣٠ سنة . كمــا ذكر ليونارد أن أزموسن ونلسن Asmussen A. Nielsen (١٩٦٦) قد اثبتا ان القوة تبلغ ذروتها فى سن الثلاثين ، ثم تنخفض بعد ذلك بتزايد العمــر .

وقد ذكر ايضا ان ازموس وموليش Asmussen. A. Molbech (١٩٥٨) قد اثبتا ان اقصى سرعة للاكسجين الداخل تقل بزيادة العمر . وقد يكون سبب هذا الانخفاض نتيجة انخفاض فى سرعة انقباض القلب . ففى سن العشرين تصل انقباضات القلب الى ١٩٥ انقباضا / ق وتنخفض هذه النسبة لتصل الى ١٦٥ / ق فى سن البستين ، وحيث أن وزن الجسم يزداد نتيجة تخزين الدهن فى الجسم ، فان سعة الجرى والوثب تنخفض بزيادة العمــــر .

وهذه الظواهر التى تحدث مع كبر السن ، يجب أن تأخذ فى الاعتبار عند وضع برامج الانشطة البدنية والرياضية للاعمار المختلفة فقد ذكر نوكر Nocker (١٩٥٩) ان سافليف Saweliow اثبت ان انشطة التحمل انسب لكبار السن من انشطــة السرعة . ولا ينصح بأداء انشطة القوة فى السن الكبيرة الا للمدربين الذين يتقنون فن الحركة . وقد اثبت ايضا ان الانشطة التى تتطلب الرشاقة تناسب كبار السن ، ويمكن ممارسة انشطة التحمل وانشطة الرشاقة للمحــــافظة على مستوى العمل الوظيفى للاجهزة العضوية وكذلك على مستوى قدرات الاداء .

وقد اتفق بويكر (١٩٧٢) مع سافليف فى نوعية الانشطة البدنية والرياضية التى يقدمها حتى سن ما فوق الخمسين . فقد راعى ان يوجه الافراد بالختبار تكون نسبة انشطة التحمل ٦٠ فى المائة من مجموع تدريبات الاســـبوع ، وانشطة الالعاب ٤٠ فى المـــائة .

قياس حمـــل النشـــاط :

يذكر كارفونن Karvonen (١٩٦٤) أن العمل الذى يقوم به الفرد يمكن ترجمته الى وحدات بدنية ويستخدم فى ذلك طريقتين :

الطريقة الاولى : يقاس فيها كمية العمل الميكانيكى فى موقف ثابت مثل استخـــدام عجلة الارجوميتر .

الطريقة الثانية : تقاس فيها الطاقة المبـــذولة فى أى موقف عن طريق مقـــدار الاكسوجين المستهلك .

ويذكر كارفونين انه اذا قام جهازان احدهما صغير والآخر كبير بعمل متســاو فى القوة فسوف يشكل هذا العمل حملا أكبر على الجهاز الصغير عنه فى الكبير .

وبالمقارنة فى الحمل الفسيولوجى للفرد نجد ان استخراج الوحـــدات البدنية من الطريقتين سابقتى الذكر غير دقيقة . وللتصحيح يجب قسمة استهلاك الطاقة الكلية على وزن الجسم . الا أن كارفونين وجـــد طريقة علمية لتقنين الاختلافات فى حجم الجسم وهى قسمة الطاقة المبذولة اثناء النشاط على الطـــاقة المبذولة فى الراحة التامة/ق وبذلك يترجم العمل الذى يقوم به الفرد أيا كان الى وحدات بدنية ثابتة . وقد ترجم بويكر الوحدات البدنية هذه الى درجات حسب دوام النشاط كما هو مبين فى الجدول التالى :

وترى الباحثة أن القائمة التى وضعها بويكر سهلة القراءة موضح بها تقييم ممارسة الانشطة فى الازمنة المختلفة . وبذلك يمكن الاستعانة بها لترجمة النشاط الذى يقوم به الفرد الى درجات مما يجعله يسعى فى كل مرة الى زيادة فترة التـــدريب لنفس النشاط أو اختيار انشطة أخرى ذات صعوبات أكبر .

اختبارات اللياقة البدنية : اتفق كل من فليشمان Fleishman (١٩٦٤) ، الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح Aahper (١٩٦٥) ، الجمعية الكندية للصحة والتربية البدنية والترويح Cahper (١٩٦٦) ، سيمون Simon (١٩٦٩) وكذلك اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية Icspft (١٩٧١) على بطارية اللياقة البدنية وتشمل القوة الديناميه للذراعين ، قوة الجذع ، القوة السريعة ، القوة الثابتة ، السرعة ، الرشاقة والتحمل . وقد اضاف فليشمان وسيمون واللجنـــة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية لهذه البطارية المرونة ، واضاف فليشمان ايضا التوازن ، أما بويكر فقد اقتصر على بطارية تشمل القوة الديناميه للـــذراعين وقوة الجزع ، والتحمل والمرونة لتكون سهلة الاستخدام فى قطاع الترويح والوقت الحر .

وقد اتفق بويكر مع جونسون ونلسون Johnson A. Nelson (١٩٦٩) فى تمرين قوة الجزع والذى يؤدى من وضع الرقود على الظهر والركبتين منثنيتين والقدمين متباعدتين

مسافة ٣٠ سم مع تشابك الايدى خلف الرقبة . يقوم المختبر بثنى الجذع للوصـــول الى وضع الجلوس ثم يرجع للوضع الابتدائى وبذلك يكتمل التمرين ، ويقيم الاداء بعدد مرات التمرين فى ٣٠ ثانية .

وقد اتفق بويكر مع كاش وبوير Kasch A. Boyer (١٨٦٨) وسيمون (١٩٦٩) فى تمرين مرونة الجذع . ويستخدم فى هذا الاختبار مقعد مثبت عليه مسطرة مدرجـة على حافته الامامية فى وضع عمودى على الارض على أن يكون صفر التدريج فى مستوى سطح المقعـــد .

كما يعبر التدريج الذى يعلو سطح المقعـد عن التدريج السالب ، والتدريج الذى اسفل المقعد فيعبر عن التدريج الموجب .

من وضع الوقوف على المقعد يقوم المختبر بثنى الجزع أماما اسفل لمحاولة الوصول باصابع اليدين الى اعمق مسافة ممكنة .

وقد اضاف بويكر تمرينا لمرونة الكتفين من الوقوف فتحا وضع الذراعين أماما مـــع القبض الخفيف على العصا واليدين متقاربتين دوران الذراعين ممتـــدتين عاليا خلفا أسفل ويسجل الفرق بين بعد الكتفين وبعد القبضتين على العصا خلف الراس . وقد اختلف بويكر مع الجمعية الكنـــدية للصحة والتربية البدنيـــة والترويح Cahper وكذلك مع الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح Aahper فى انه لم يحدد مسافة الجرى ولكنه حدد الزمن (عشر دقائق) . كما أنه اختلف ايضـــا مع السابقين فى تمرين قوة الذراعين، فبينما اقترحوا تمرين التعلق بثنى الذراعين للسيدات فضل بويكر الانبطاح المائل ودفع الذراعين ومدها للارتكاز على الركبتين بدلا من القدمين ثم الرجوع لوضع الانبطاح ، ويقيم الاداء باقصى عدد ممكن من المرات فى (٣٠) ثانية .

نموذج من الأنشطة البدنية والنقط التي تمثل حملها كما وضعه بويكر

النشاط	١ق	٥ق	١٠ق	١٥ق	٣٠ق	٦٠ق
تدريبات أساسية :						
١ ـ المشي ([illegible] ك/ساعة)	—	٢	٥	٧	١٥	٣٠
٢ ـ المشي (٦ ك/ساعة)	—	٥	١٠	١٦	٣٢	٦٦
٣ ـ الجرى (٨ ك/ساعة)	—	٨	١٥	٢١	٤٥	٩٠
٤ ـ الجرى (١٠ ك/ساعة)	—	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	٢٤٠
٥ ـ الجرى (١٥ ك/ساعة)	—	٣٠	٦٠	٩٠	١٨٠	—
٦ ـ السباحة ([illegible] ك/ساعة)	—	٨	١٥	٢٢	٤٥	٩٠
٧ ـ السباحة ([illegible] ك/ساعة)	—	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	٢٤٠
٨ ـ ركوب دراجة ([illegible] ك/ساعة)	—	٩	١٨	٢٧	٥٥	١١٠
٩ ـ ركوب دراجة (٢٠ ك/ساعة)	—	١٦	٣٢	٥٠	١٠٠	٢٠٠
١٠ ـ صعود السلم ([illegible] /دقيقة)	٤	٢٠	٤٠	٦٠	—	—
١١ ـ الصعود على مقعد (٣٠ مرة/دقيقة)	٦	٣٠	٦٠	٩٠	—	—
١٢ ـ الجرى في المكان ([illegible] خطوة/ق)	—	٧	١٤	٢١	٥١	١٠٢
١٣ ـ تمرينات مرونة	٢	٥	١٠	١٥	٣٠	—
١٤ ـ تمرينات قوة في تدريب دائري	٤	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	—
١٥ ـ نط الحبل (٨٠ مرة/دقيقة)	٦	٣٠	٦٠	٩٠	—	—
تدريبات خاصة :						
١٦ ـ تدريبات الساندو	٤	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	—
١٧ ـ كرة القدم	—	١٥	٣٠	٤٥	٩٠	١٨٠
١٨ ـ كرة طائرة	—	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	١٢٠
١٩ ـ الريشة الطائرة	—	٥	١٠	١٥	٣٠	٦٠
٢٠ ـ تنس	—	١٥	٣٠	٤٥	٩٠	١٨٠
٢١ ـ تنس الطاولة	—	٧	١٤	٢٢	٤٥	٩٠
٢٢ ـ الرقص	—	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	١٢٠
٢٣ ـ جولف	—	—	٣	٥	١٠	٢٠٠
أنشطة بدنية عامة						
٢٤ ـ تهذيب الحديقة	—	٨	١٦	٢٤	٤٨	٩٦
٢٥ ـ زراعة الحديقة	—	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	١٢٠
٢٦ ـ رش الحديقة وأعمال النجارة	—	٨	١٦	٢٤	٤٨	٩٦
٢٧ ـ الأعمال المنزلية (غسيل وتنظيف)	—	٣	٦	٩	١٨	٣٦

جهـــاز لاستخراج مســـــتوى اللياقة البدنية :

ويشمل دائرتين ، تتحرك الدائرة الامامية على سطح الـــــدائرة الخلفية ومثبتة من المنتصف والـــدائرة الخلفية اكبر حجما من الدائرة الامامية كما هو مبين بالشكل والدائرة الخلفية مقسمة الى مائة درجة موزعة على ثلاث مستويات .

المستوى الاول : حتى ٣٦ (ضعيف وهم الاشخاص غير المدربين وكذلك ذوى الاداء المنخفض) .

المستوى الثانى : من ٣٦ : ٦٦ (جيـــد ويشير الى قدرات الاداء المتوسط) .

المستوى الثالث : من ٦٦ : ١٠٠ (جيد جدا ويشير الى مستوى الاداء الجيـــد) . والمستوى الاول له لون أســـــود والثانى ابيض والثالث اخضر .

ويبدأ حساب درجات ليـــــاقة كل سن كالاتى :

من ١٤ : ١٧ سنة يبدأ من رقم ٢
ومن ١٨ : ٢٩ سنة يبدأ التقييم من رقم صـــــفر .
ومن ٣٠ : ٣٩ سنة يبدأ التقييم من رقم ٦ .
ومن ٤٠ : ٥٠ سنة يبدأ التقييم من رقم ١٢ :
وما فوق ٥٠ سنة يبدأ التقييم من رقم ٢٠

وقد وضع بويكر هذا النظام لكى يصل الشخص الذى يبلغ من العمر ٥٠ عاما الى أقصى نتيجة توازى من عمره ١٨ عاما وبذلك يكون هناك حماس وتشجيع لكبـــار السن للانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية .

ولم يقيم بويكر كل اختبار من ١٠٠ درجة ولكن وزع المائة درجـــة على الاختبارات الخمسة كالاتى :

٤٠٪ للتحمل ، ٢٠٪ لقوة الجذع ، ٢٠ ٪ لقوة الذراعين والمنكبين ، ١٠٪ لمرونة الجذع ، ١٠٪ لمرونة الكتفين .

مثال لاستخدام جهاز استخراج مستوى اللياقة البدنية لسيدة عمرها ٣٥ سنة :

— طابق الدائرتين عند كلمة البـــداية .
— أنظر النافذة على المرحلة السنية (٣٠ : ٣٩) نجد أمامها رقم (٦) .
— اختبار رقم (١) قطعته السيدة فى ١٠٠٠ كيلو متر .

ضع اصبعك على العلامة المقابلة ١٠,٠٠ فى الدائرة السفلى ثم أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (١) الى هذه العلامة ، ستجد فى النافذة رقم (١٢) .

— اختبار رقم (٢) نتيجة السيدة فى هذا الاختبار (١١ مرة).

ضع اصبعك على العلامة المقابلة للرقم (١١) فى الدائرة السفلى ثم ادر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (٢) الى هذه العلامة ستجد فى النافذة رقم (١٨) .

— اختبار رقم (٣) نتيجة السيدة فى هذا الاختبـــار (+ ٤) أدر الدائرة العليـــا حتى يصل السهم رقم (٣) الى رقم (+ ٤) ستجد فى النافذة رقم (٢٤) .
— اختبار رقم (٤) نتيجة السيدة فى هذا الاختبار (١٩ مرة) أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (٤) الى رقم (١٩) ، ستجد فى النافذة رقم (٣٤).
— اختبار رقم (٥) نتيجة السيدة فى هذا الاختبار ٤٠ سم — أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (٥) الى رقم (٤٠) ستجد فى النافذة رقم (٤٠) وهى درجة اللياقة لهذه الســيدة .

دليل تحديد جرعة الانشطة البدنية التى تمارس اسبوعيا :

يستخدم الدليل كحلقة اتصال بين جهاز استخراج اللياقة البدنية وجدول الانشـــطة البدنية والرياضية ، ولهذا الجهاز مهمة تعليمية ، فهو يحول مستوى اللياقة البدنية الى نقط تدريب تترجم الى انشطة بدنية من جدول الانشطة البدنية والرياضية فهى تحدد جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط . ويأخذ الدليل نفس الالوان الثلاثة أسود وأبيض وأخضر مثل جهاز استخراج اللياقة البدنية . وبواسطة الالوان يمكن سهولة الحكم العام على قدرة الاداء للاعمار المختلفة كما هو مبين اسفل :

السن	مستوى اللياقة البدنية [illegible]	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط		مستوى اللياقة البدنية [illegible]	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط		مستوى اللياقة البدنية [illegible]	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط	
		سيدات	رجال		سيدات	رجال		سيدات	رجال
١٤ – ١٧		١٨٠	٢١٠		٢٢٠	٢٨٠		٣٠٠	٣٦٠
١٨ – ٢٩		١٦٥	١٩٠		٢٠٠	٢٥٠		٢٧٠	٣٢٠
٣٠ – ٢٩		١٤٠	١٦٠		١٨٠	٢١٠		٢٤٠	٢٨٠
٤٠ –		١٢٠	١٣٠		١٦٠	١٨٠		٢٢٠	٢٤٥
مافوق –		١٠٠	١٠٠		١٥٠	١٥٠		٢٠٠	٢٠٠

فمثلا بسيدة عمرها من ٤٠ — ٥٠ سنة ولياقتها (٣٦ فى المائة) نجد أمام سنها وفى هذا المستوى ١٢٠ نقطة فتختار السيدة من جدول الانشطة البدنية ما يساوى ١٢٠ نقطة (انظر ص) . وعلى السيدة أن تختار فى حدود نقط التدريب هذه انشطة تحمــل عامة فى حــدود ٦٠٪ وأنشــطة خاصــة فى حــدود ٤٠٪ على أن يكون عدد مرات التدريب من ٤ : ٥ مرات فى الاسبوع ويخصص يومان يمارس فيهما المشى والجرى .

وفيما يلى نموذج لمــا وضعه بويكر فى (مدرب الجيب) من جدول لمتابعة تقدم الاداء :

الاسبوع	مستوى اللياقة البدنية	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط	الاداء الذى تم بالنقط	الحالة الصحية (تقييــم ذاتى)	وزن الجسم
١					
٢					
٣					
٤					
الــخ					

وقد وجدت الباحثة أن تقدم للسيدات جدول تسجيل آخر يسهل عليهن تسجيل النقط يوميا كما هو موضح فيما يلى :

بيان الاسبوع	رقم التمرين	التمرين وسرعته	دوام التمرين	نقط الانشطــة البدنية والرياضية
الســبت				
الاحــــد				
الاثنــين				
الثــلاثاء				
الاربعــاء				
الخميــس				
الجمعــة				

ويلاحظ ان النقط المستخدمة من الدليل توجه السيدات الى تحديد الانشطة فى حدود هذه النقط ، الا انه يمكن أن تزيد الانشطة الممارسة عن هذه الحدود فى حالة ماذا كانت هذه الزيادة غير مضرة بصحة السيدة ، ويعتبر ذلك تقييما ذاتيا تقوم بهــا السيدة بمفردهــا .

مما سبق من عرض الاطار النظرى وشرح وسيلة بويكر ، نجد أهمية لاستخدامها فى التدريب الذاتى ، فقد تكون هذه الوسيلة دافعا للانتظام فى ممارسة الانشـــطة البدنية والرياضية بدون مدر ب، وقد تزيد من درجة اللياقة البدنية ، وتحافظ على القوام المناسب لسيدات النادى .

الفــــــروض :

١ ـــ يختلف متوسط الاداء فى اختبارات بحث بويكر عنه فى البحث الحـــالى .

٢ ـــ تختلف معايير اختبارات بويكر عنها فى البحث الحـــا ى .

٣ ـــ لا يوجد تباين فى الاعمار المختلفة من حيث اللياقة البدنية لدى عينة البحث باستخدام طريقة بويكر فى التقييم .

٤ ـــ يزداد الانتظام فى ممارسة الانشـــــطة البدنية والرياضية لدى عينة البحث باستخدام الوسيلة .

٥ ـــ يتحسن مستوى اللياقة البدنية لدى سيدات العينة باستخدام الوسيلة* .

٦ ـــ ينقص وزن الجسم لدى سيدات العينة باستخدام الوسيلة .

اجراءات البحث :

١ ـــ الاجراءات الادارية والتنظيمية .

كان لابد من اتخاذ بعض الاجراءات الادارية والتنظيمية لتوفير المناخ الملائم للسير فى البحث وتحقيق الاهداف المرجوة منه وللتيسير على المختبرات .
ولذا فقد تمت الاجراءات الاتية :

ـــ الاتصال بادارة النادى للموافقة على اجراء البحث .

ـــ تصميم اعلانات حائط فى مدخل وحدة خلع الملابس لتوعية السيدات بأهمية الانتظام فى الممارسة ومتابعة أدائهن فى الاختبارات .

ـــ مقابلات مع السيدات فى بدء اجراء البحث وفى اثنائه للارشاد والتوجيه لاختيار برامج الانشطة بانفسهن لاستخدام الوسيلة .

٢ ـــ **العينـــــــة :**

شملت عينة هذا البحث ٨٣ سيدة من اللاتى يمارسن الرياضة بنادى سبورتنج الرياضى بالاسكندرية . ويرجع السبب فى اختيار عينة البحث من سيدات نادى سبورتنج الى توفر المعلومات الاتية من ادارة النادى :

ـــ تشترك السيدات فى التدريب تحت اشراف مدرب .
ـــ تنتظم السيدات على الممارسة فى ايام تواجد المدربين .

— يتوفر بالنادى الامكانات الرياضية المناسبة .

— يتولى النادى الاشراف الطبى على السيدات المشتركات فى النشاط الرياضى وكان بيانها كالاتى :

٦٣ سيدة بواقع ٧٥ر٩٠ فى المائة ربات بيوت ، ١٦ سيدة بواقع ١٩ر٢٨ فى المائة عاملات ، ٤ سيدات بواقع ٨٢ر٤ فى المائة طالبات بالجامعة .

وكان توزيعهن حسب السن كالاتى :

٢٧ سيدة بواقع ٥٣ر٣٢ فى المائة من ٢٠ : ٢٩ سنة ، ٢٥ سيدة بواقع ١٢ر٣٠ فى المائة من ٣٠ : ٣٩ سنة ، ٢٧ سيدة بواقع ٥٣ر٣٢ فى المائة من ٤٠ : ٥٠ سنة ، ٤ سيدات بواقع ٨٢ر٤ فى المائة فوق ٥٠ سنة .

٣ — ادوات البحث :

اولا — الاستبيان :

وقد أعد استبيان قبل اجراء البحث واشتملت بنوده على الاتى :

السن ، نوع العمل ، الصحة العامة ، درجة الرغبة فى ممارسة النشاط البدنى والرياضى ، نوع التدريب (بمدرب وبدون مدرب) ، الانشطة البدنية التى تقوم بممارستها ، الانشطة البدنية التى ترغب فى ممارستها ، أفضل الشهور لممارسة الانشطة البدنية والرياضية .

كما أعد أستبيان بعد الانتهاء من اجراء البحث وقد اشتملت بنوده على الاتى :
مدى أستحسان السيدات لوسيلة بويكر ومدى رغبتهن فى التدريب بدون مدرب .
ثانيا — وسيلة بويكر :

استخدمت وسيلة بويكر بنفس الطريقة التى استخدمها فى بحثه الا انه قد عدلت المعايير بما يناسب مستوى عينة البحث .

٤ — الاعداد للاختبار :

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث اختيرت على أساس كونها صادقة لما وضعت من أجله ، الا انه تم حساب الصدق الذاتى لهذه الاختبارات باستخدام معامل ثباتها وذلك استنادا الى أن معامل الثبات الذى يقوم فى جوهره على معامل أرتباط الدرجات الحقيقية للاختبارات بنفسها ، اذا أعيد أجراء الاختبارات على نفس مجموعة الافراد التى أجريت عليها أول مرة تحت نفس الظروف حيث أن الصلة وثيقة بين ثبات الاختبار وصدقه . وعليه فقد أختيرت (٣٠) سيدة بالطريقة العشوائية البسيطة وقد طبقت عليهن الاختبارات بفاصل زمنى مدته اسبوع واحد من ١/٥/٧٨ : ٨/٥/١٩٧٨ .

والجدول رقم (١) يبين معاملات الصدق الذاتى والثبات للاختبارات المستخدمة
ن = ٣٠

الرقم	الاختبـــــارات	معاملات الثبات	معاملات الصدق
١	الجـــلوس من الرقـــــود	٧٩ر	٨٩ر
٢	ثنى الذراعين من الانبطاح المـــائل	٥٧ر	٧٥ر
٣	ثنى الجزع اماما أسفل من الوقوف	٩٣ر	٩٦ر
٤	مرونة الكتفين باستخدام العصــا	٧٥ر	٨٧ر
٥	الجرى او المشى لمـــدة عشر دقائق	٦٧ر	٨٢ر

ه ــ المعالجات الاحصائية :

١ ــ استخدم لاعداد المعايير الخاصة بالاختبارات ، المتوسط والانحراف المعيارى والمنوال ومعامل الالتواء بمعادلة بيرسون الاولى ، والدرجة التائية T. score

والذى يستخدم فيها المتوسط وكذلك $\frac{\text{الانحراف المعيارى}}{١٠}$ ثم توضـــع الارقام من ٢٠ : ٨٠ ويوضع قيمة المتوسط مقابل الرقم ٥٠ ، ثم يجمع المقدار الناتج من قسمة $\frac{\text{الانحراف المعيارى}}{١٠}$ وهو رقم ثابت على المتوسط ويسجل النـــاتج مقابل الرقم ٥١ وهـــكذا حتى نصل الى الرقم ٨٠ ثم يطرح المقدار الثابت من المتوسط ويوضع الناتج مقابل الرقم ٤٩ وهكذا حتى نصل الى الرقم ٢٠ .

٢ ــ تحليل التباين لمجموعات السن المختلفة .

٣ ــ اختبار (ت) لايجـــاد معنوية الفروق بين المتوسطات .

عـــرض ومناقشـــة النتــــائج :

١ ــ عرض ومناقشة متوسطات الاداء لعينة البحث فى الاختبارات .

٢ ــ عرض ومناقشة المعـــايير لعينة البحث .

٣ ــ عرض ومناقشة تحليل التباين بين الاعمار المختلفة فى اللياقة البدنية .

٤ ــ عرض ومناقشة الانتظام على ممارسة الانشطة البدنية . والرياضة لعينـــة البحث باستخدام الوسيلة .

٥ ــ عرض ومناقشة مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث باستخدام الوسيلة .

٦ ــ عرض ومناقشة وزن الجسم لعينة البحث باستخدام الوسيلة .

٧ ــ عرض ومناقشة نتائج الاستبيان .

١ — عرض ومناقشة متوسطات الاداء لعينة البحث في الاختبارات المستخدمة .

والجدول التالي رقم (٢) يوضح المتوسط والانحراف المعيـــارى والمنـــوال ومعـــامل الالتـــواء لاختبارات البحث

الإختبارات والقياسات	المتوسط	الانحراف المعيارى	المنوال	معامل الالتواء
الجـــلوس من الرقـــــود	١٢ر٢٧	٥ر٤٥	١٢ر٥٠	٤ ر
ثنى الذراعين من الانبطـــاح	١٧ر١٤	٥ر٠٤	١٧ر٥٠	ر٠٧
ثنى الجزع أماما أسفل من الوقوف	٨ر٤٤	٥ر٤٠	٧ر٥٠	١٧ر
مـــرونة الـــــكتفين	٣٨ر٩٢	١٢ر٥٧	٢٧ر٥٠	٩١ر
الجرى او المشى لمدة عشر دقائق	١٨ر٩٩٥	٣١٥ر٠٥	١٠ر٥٠	١٧ر
الــــــــــــوزن	٦٩ر٣٠	٩ر٤٠	٦٧ر٥٠	١٩ر
الطــــــــــــول	١٦٠ر٥٢	٨ر٣٢	١٦٢ر٥٠	٢٤ر
الســــــــــــن	٣٦ر٠٦	٩ر٤٩	٣٥ر٥٠	ر٠٦

يلاحظ من الجدول السابق أن معامل الالتواء يعطينا دلالة مباشرة على أن التواء التوزيع التكرارى لمتغيرات الدراسة صغير جـدا حيث أنه قريب من الصـفر في جميع المتغيرات .

مقارنة متوسطات اختبارات بحث بويكر بمتوسطات اختبارات البحث الحالي :

وبمقارنة متوسطات اختبارات البحث الحالي بمتوسطات اختبارات بويكر وجد أن اختبار الجلوس من الرقود كان متوسطه في الدراسة الحـالية (١٢ر٢٧) بانحراف معيارى قدره ٥ر٤٥ بينما بلغ متوسط هذا الاختبار على عينة دراسة بويكر (١٥ر٣٠) ومتوسط اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٧ر١٤) بانحراف معيارى قدره (٥ر٠٤) بينما بلغ متوسط نفس الاختبار على عينة دراسة بويكر (٢٠ر٢٠) وبالنسبة لاختبار التحمل وهو المشى أو الجرى لمدة (١٠ ق) فكان متوسط هذا الاختبـــار في الدراسة الحالية (١٨ر٩٩٥) بانحراف معيارى قدره (٣١٥ر٠٥) بينما بلغ في دراسة بويكر (١٧٣٧ر٥٠) .

مما سبق نجد أن متوسطات اختبارات دراسة بويكر تزيد عن متوسطات الدراسة الحالية وقد يرجع ذلك لارتفاع مستوى التدريب لعينة دراسة بويكر . بينما نجـــد أن اختبارات المرونة الخاصة بمرونة الجزع وهو اختبار ثنى الجزع أماما من الوقوف واختبار مرونة الكتفين باستخدام العصا تزيد متوسطاتها في الدراسة الحـالية عن متوسطات بويكر اذ كانت على التوالى (٨ر٤٤) لمرونة الجزع ، (٣٨ر٩٥) لمـرونة الكتفين مع مراعاة ان مرونة الكتفين اختبار سلبى بمعنى أنه كلما قلت الدرجة كلما كان ذلك أفضل ومتوسطات بويكر في هذه الاختبارات هى على التوالى (٧ر٦) ، (٤١) وقد يرجع زيادة قيمة متوسطات اختبارات المرونة للعينة المصرية عن عينة بويكر أن الشعب المصرى قد يتمتع بدرجة مرونة اكبر من غيره .

٢ ـ عرض ومناقشة المعـايير لعينة البحث :

وبالنسبة لتعديل معايير الاختبارات بما يناسب مجتمع البحث الحالي فقد استخدم الدرجة التائية كما سبق ان اوضحنا في المعالجات الاحصائية وفيما يلي جــدول رقم (٣ و ٤ و ٥ و ٦ و ٧) يبين الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة لعينـــة اختبارات البحث وبالنسب التالية ٤٠ في المائة لاختبار التحمل ، ٢٠ في المائة لاختبار قوة الجزع ، ١٠ في المائة لاختبار قوة الذراعين ، ١٠ في المائة لاختبار مرونة الجزع ، ١٠ في المائة لاختبار مرونة الكتفين .

جدول رقم (٣) يوضح الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء في اختبار الجـــلوس من الرقـــود

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠
الاداء	١	٢	٥	٨	١٢	١٦	١٩	٢٢	٢٦	٢٩

جدول رقم (٤) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء في اختبار ثني الـــذراعين من الانبطـــاح المـــائل

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠
الاداء	٥	٨	١١	١٤	١٧	٢٠	٢٣	٢٦	٢٩	٣٢

جدول رقم (٥) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء في اختبار ثني الجـــزع اماما اســـفل من الوقوف

النقط	٢٠	٤	٦	٨	١٠
الاداء	ـ ٨	ـ ١	+ ٥	+ ١٢	+ ١٨

جدول رقم (٦) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء في اختبار تحـــديد اتســـاع الكتفين

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠
الاداء	٧٧	٦١	٤٦	٣١	١٦

جدول رقم (٧) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء في اختبـــار التحمل

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠
الاداء	١ر	٢ر	٣ر	٤ر	٥ر	٦ر	٧ر	٨ر	٩ر	١ر
النقط	٢٢	٢٤	٢٦	٢٨	٣٠	٣٢	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠
الاداء	١ر١	١٥ر١	٢ر١	٣ر١	٤ر١	٥ر١	٦ر١	٧ر١	٨ر١	٩ر١

ومقارنة سعة الاداء لمعايير اختبارات البحث الحالى ومعايير اختبارات بحث بويكر وجد أن سعة الاداء فى اختبار الجلوس من الرقود فى بحثنا هذا بدأت من ١ : ٢٩ بينما بدأ بويكر من ٥ : ٢٦ ومعايير اختبار ثنى الذراعين من الانبطـــاح المائل بدأ من ٥ : ٣٢ بينما بدأ بويكر من ٦ : ٣٤ ، ومعايير اختبار ثنى الجزع اماما من الوقوف يبدأ من — ٨ : + ١٨ بينما بدأ بويكر من — ٦ : + ١٨ .

ومعايير اختبار مرونة الكتفين يبدأ من ٧٧ : ١٦ بينما بدأ بويكر من ٧٠ : ١٥ . ومعايير اختبار التحمل بدأ من ار : ٩ر١ بينما بدأ بويكر من ٦ر : ٤ر٢ .

٣ — عرض ومناقشة تحليل تباين بين الاعمار المختلفة فى اللياقة البدنية :

أمكن تقسيم أفراد العينة الى ثلاث مجموعات مختلفة من السن تبدأ من ١٨ : ٢٩ حيث بلغ عددهن ٢٧ سيدة ، المجموعة الثانية من ٣٠ : ٣٩ حيث بلـــغ عددهن ٢٥ سيدة ، والمجموعة الثالثة من ٤٠ : ٥٠ حيث بلغ عددهن ٣١ ســـيدة . وقد اجرى للمجموعات الثلاث تحليل تباين بتقدير اللياقة البدنية لكل عمر من مائة درجة بـــدون اضافة قيم بويكر وهى ٦ درجات لسن ٣٠ : ٣٩ سنة ، ١٤ درجة لسن ٤٠ : ٥٠ سنة .

وفيما يلى جدول رقم (٨) لايضاح تحليل التباين للمجموعات الثلاث فى اللياقة البدنية بـــدون زيادة قيم بويكر

مصدر الاختلاف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط مجموع مربعات الانحرافات	قيم ف
بين المعـــاملات	٢	١٩٣٣ر٥٠	٩٦٦ر٧٥	٩ر٨٧
داخل المعاملات	٨	٧٨٣٩ر٣٨	٩٧ر٩٩	
المجمـــــوع	٨٢			

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعات الثـلاث فى اللياقة البدنية بدون اضافة قيم بويكر حيث بلغت النسبة الفائية ٩ر٨٧ وهى ذات دلالة احصائية عند ١٠ر وهذا يؤكد ضرورة تقديم برامج الانشطة البدنية والرياضة بما يتناسب مع الفروق السنية .

والجدول التالى رقم (٩) يوضح تحليل التباين للمجموعات الثلاث فى اللياقة البدنية بعد زيادة قيم بويكر

مصدر الاختلاف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط مجموع مربعات الانحرافات	قيم ف
بين المعـــاملات	٢	٦١ر٧٨٦	٣٠ر٨٩	٣٣٨ر٠
داخل المعـــاملات	٨٠	٧١٩٩ر ٣٧	٩١ر٢٤	
المجمـــــوع	٨٢			

يتضح من الجدول السابق انه ليس هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاث فى اللياقة البدنية بعد زيادة قيم بويكر :حيث كانت النسبة الفائية المحسوبة اقل من النسبة الفائية الجدولية .

وهذا يؤكد لنا صحة استخدام وسيلة بويكر باضافة اعداد زائدة يبدأ منهـــا تقييم اللياقة البدنية حسب كل ســن .

٤ ـــ عرض ومناقشة الانتظام على ممارسة الانشطة البدنية باستخدام الوسيلة :

بعد تطبيق الاختبارات المستخدمة استمر افراد العينة فى ملء استمارات تسجيل نشط التدريب وقد انتظم فى ملء هذه البطاقات طوال مدة اجراء البحث وهى شهران ونصف (٣٣) سيدة بواقع ٣٩٫٧٥ فى المائة من افراد العينة حيث قامـــوا بملء من ٥ : ٩ بطاقات .

بينما انتظم عدد (٣٦) سيدة بواقع ٤٣٫٣٧ فى المائة فى ملىء عدد من ١ : ٣ بطاقات طوال فترة اجراء البحث . بقى ١٤ سيدة بواقع ١٦٫٨٧ فى المائة لم يستجبن للبحث .

٥ ـــ عرض ومناقشة مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث باستخدام الوسيلة :

والجدول رقم (١٠) يوضح المتوسط والانحراف المعيارى ومستوى الدلالة لمتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة المنتظمة فى اللياقة البدنيـــة ومتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الاقل انتظاما فى اللياقة البدنية .

مجموعات العينة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ق
المجمـــــوعة المنتظمة	١١٫٤٥	٦٫٥٦	٥٫٢٤ **
المجموعة الاقل انتظاما	٤٫٥٦	٣٫٤٤	

** فرق دال عند مستوى ١ ر .

تظهر نتائج جدول رقم (١٠) أن متوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة المنتظمة فى اللياقة البدنية (١١٫٤٥) بانحراف معيارى قدره (٦٫٥٦) بينما تشير نتائج نفس الجدول الى أن متوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الاقل انتظاما فى اللياقة البدنية (٤٫٥٦) بانحراف معيارى قدره (٣٫٤٤) وقد وجد أن هذا الفرق دال احصائيا عند مستوى (٠١ ر) حيث أن ت = ٥٫٢٤ . وهذا يدل على اثر استخدام الوسيلة على تحسين مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التى قامت بمزاولة التمرينات الرياضية طوال مـــدة اجراء البحث .

٦ — عرض ومناقشة وزن الجسم لعينة البحث باستخدام الوسيلة :

جدول رقم (١١) يوضح المتوسط والانحراف المعيارى ومستوى الدلالة لمتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة المنتظمة فى الوزن ومتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعـــدى للمجموعة الاقل انتظاما فى الـــوزن .

مجموعات العينة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
المجموعة المنتظمـــة	٣	١ر٦٥	٤٢ر٥
المجموعة الاقل انتظاما	٩٤ر	١ر٠٣	

تظهر نتائج جدول رقم (١١) أن متوسط الفرق بين القياس القبلى والبعـــدى للمجموعة المنتظمة فى الوزن (٣) بانحراف معيارى قدره (١ر٦٥) ومتوسط الفـــرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الاقل انتظاما فى للوزن (٩٤ر) بانحراف معيارى قدره (١ر٠٣) وقد وجد أن هذا الفرق دال احصائيا عند مســـتوى (٠١ر) حيث أن ت = ٤٢ر٥ . وهـــذا يدل على اثر استخدام الوسيلة على نقص وزن أفراد العينة للمجموعة المنتظمة التى قامت بممارسة النشاط الرياضى طوال فترة اجراء البحث .

٧ — عرض ومناقشة نتائج الاستبيان :

ظهر من نتائج الاستبيان أن أربع سيدات بواقع ٨٢ر٤ فى المائة طالبات ، وهى نسبة ضئيلة جدا ، وربما كانت فترة اجراء البحث غير مناسبة للتردد على النادى لتعـــارض ذلك الوقت مع الاستعداد للامتحانات . بينما بلغ عدد السيدات العاملات ١٦ ســيدة بواقع ١٩ر٨ فى المائة عاملات . وهذه ظاهرة تستحق البحث ، فقد يكون عدم انتظام السيدة العاملة فى ممارستها للانشطة الرياضية راجعا الى قلة وقتها غير الكافى ، وذلك بالمقارنة بربات البيوت اللاتى يتمتعن بوقت فراغهن بطريقة صحيحة حيث بلغ عدد من قام بالممارســة ٦٣ سيدة بواقع ٧٥ر٩٠ فى المائة ربات بيوت . وهذا يدل على أن هذه الوسيلة تناسب ربة البيت حيث أنها فى أمس الحاجة لاستخدام مثل هـــذه الوسيلة للحفاظ على رشاقة جسمها وصحتها والقيام بممارسة النشاط الرياضى دون الاعتماد على مـــدرب أو مدربة فهى تستطيع بمفردها أن تضع برنامجا للنشـــاط الرياضى تقوم بممارسته فى الوقت الحر ، كما تستطيع ايضا أن تترجم كل عمل تقوم به سواء فى البيت (غسيل او تنظيف) او طلوع سلم أو مشى وجرى أو أنشطة خاصة الى درجات ، وتستطيع أن تتابع مدى تقدم لياقتها اسبوعيا بســـهولة بواســطة استخدام هذه الوسيلة حيث بلغ من استحسن استخدامها بمفردهن ٦٢ ســيدة بواقع ٧٤ر٧٠ فى المائة . ولذا يجب عمل نموذج لجهاز استخراج اللياقة البدنية والدليل فى صالات التدريب بالنادى كى يكون حافزا لمواصلة الممارسة ومعرفة مـــدى التقدم فى اللياقة البدنية .

وقد تكون الممارسة فى الشتاء افضل منها فى الصيف ، وقد اكدت ذلك نتيجة الاستبيان اذ وجد ان ٥٣ سيدة من افراد العينة بواقع ٦٣ر٨٥ فى المائة يفضلن الممارسة فى فصل الشتاء ، ٢٦ سيدة بواقع ٣١ر٣٣ فى المائة يفضلن ممارسة الانشطة فىفصل الصيف ، اربع سيدات بواقع ٤ر٨٢ فى المائة يرغبن فى الممارسة طوال العام .

وقد تبين من نتائج الاستبيان أن ٤٧ سيدة بواقع ٥٦ر٦٣ فى المائة من افراد العينة يشكين من آلام فى الظهر . ويتطلب ذلك وضع برامج خاصة لتقوية عضلات الجزع وتوعية السيدات بالتمرينات الخاصة بذلك حتى تقوم بممارستها ذاتيا . وكذلك يجب طبع دليل يشرح فيه طريقة اداء التمرينات وفائدتها لتوزيعه على سيدات النادى وذلك لنشر الوعى فيهن بقيمة الثقافة البدنية والرياضة .

وبالنسبة للانشطة التى ترغب السيدات فى مارستها فقد وجد أن ٤٢ سيدة بواقع ٥٠ر٦٠ فى المائة من افراد العينة يرغبن فى ممارسة التمرينات السويدية ، ١٨ سيدة بواقع ٢١ر٦٩ فى المائة يرغبن فى ممارسة المشى الرياضى ، ثم يلى ذلك الجرى فقد فضلت اربع سيدات بواقع ٤ر٨٢ فى المائة ممارسة الجرى ، وخمس سيدات رغبن فى ممارسة السباحة بواقع ٦ر٠١ فى المائة . وبالنسبة للتنس فقد فضلت ١٢ سيدة بواقع ١٤ر٤٦ فى المائة ممارستها ، وسيدتان بواقع ٢ر٤١ فى المائة يرغبن ممارسة الاسكواش .

وقد ابدت سيدات النادى رغبتهن فى ممارسة أنشطة السباحة والكرة الطائرة والتنس وكرة السلة والباليه وركوب الخيل ، ولكن يمنعهن من ذلك بعض التقاليد المعوقة وعدم تشجيع النادى لكبار السن . ولذلك يجب العناية بوضع برامج وانشطة تتناسب والاعمار المختلفة حتى تكون هناك فرصة لممارسة الانشطة .

واخيرا نوصى بنشر هذا الدليل فى النوادى والقطاعات الاخرى لنشر الوعى وحفز الافراد على ممارسة النشاط الرياضى وتوعيتهم بقيمة الثقافة البدنية والرياضة .

المراجـــــــــع

١ ــ السـيد محمـد خيرى : الاحصاء فى البحـوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، الطبعة الرابعة، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٠ ص : ٢٤٤ .

٢ ــ فـؤاد البهـى السـيد : علم النفس الاحصـائى وقياس العقل البشرى . الطبعة الثانية دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧١ ص : ٤٥١ .

٣ ــ محمود عبد الحليم منسى : مقدمة فى الاحصـاء النفسى والتربوى . دار المعارف ، ١٩٧١ . ص : ٦٠ ، ٩٨ ، ١٥٨ .

4 — Asmussen, E. and K. Heeball-Nielsen : Tsometric Muscle Strength of Adults Men and Vomen Comm. Dan. Natl. Assoc. Infant, Paralysis, 1966.

5 — Asmussen, E., and S. Molbech : Methods and Standards for Evaluation of the Physiological Working Capacity of Patients. Comm. Dan. Natl. Assoc. Infant. Paralysis, 1959.

6 — Balke, B. : Biodynamics in Medical Physics, Chicago, Yearbook Publishers, 1960. P. 50-52.

7 — Beuker, F/Ehrler, W./Richter, H : Der Taschentrainer, ein methodisches Hilfsmittel furdas selbstandige Einzel-und Gruppentraining. Theorle und praxis der Korper Kultur 21 (1972), Beiheft LS. 81-85.

8 — Cooper, K.H. : Aerobisc, New York, Bantam Books 1968. P. 102.

9 — Fleishman, E.A. : The structure and Movement of Physical Fitness, Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1964. P. 128.

10 — Karvonen, M. J., and N. Ronnholm : Electromyographic and energy expediture studies of Rhythmic and paced lifting Work. Ann. Acad. Sci. Fenn., Ser. A-V, 100, No. 19 : I-II (1964).

11 — Johnson, B.L., and J.K. Nelson : Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Minneapolis, Burgess, 1969. P. 278.

12 — Leonard, A., and Larison Fitness. Health. and work Capacity. Macmillan Publishing Co., Inc, 1974.

13 — Shepard, R.J. : Endurance Fitness. Toronts, University of Toronto, 1969. P. 35, 102.

14 — Nocker, J. : Grundriss der Biologie der Korperubungen. Sportvelag Berlin 1959. P. 421.

15 — Simons, J. et al : Construction d'une batterie de Tests d'aptitude motrice pour garcons des 12 a 19 ans, pas la methode de l'analyse factorielle, I (4) : 323-362 (octobre 1969).

16 — Simri, U. et al : Assessment procedures for Human Performace.

المراجـــع الالمـــانية

ترجمة الاستاذة الدكتورة / عفاف عبد الكريم استاذ وعميدة كلية التربية الرياضية

البنـــات بالاســكندرية

(ترجمـة خاصـــة لم تنشر)

مستخلص

« وسيلة التدريب الذاتى لحفز ربات البيوت على ممارسة النشاط الرياضى »

د. تراجى محمد عبد الرحمن

يهدف هذا البحث الى استخدام الوسيلة التى صممها بوبكر بعد تعديلها لتناسب مجتمع البحث لسيدات نادى سبورتنج الرياضى بالاسكندرية ، وتوعيتهن بها ، بهدف تشجيعهن على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية ، والتعرف على أثرها فى تحسين اللياقة البدنية ووزن الجسم .

وقد توصلت الباحثة الى ان وسيلة بوبكر :

١ — تساعد على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية .

٢ — تساعد على تحسين مستوى اللياقة البدنية .

٣ — تساعد على انقاص وزن الجسم والحفاظ على القوام المناسب .

٤ — تساعد على اختيار الانشطة البدنية وممارستها ذاتيا .

« دراســة عاملية القــدرات التوافقية »

د. تراجي محمد عبد الرحمن *

مقدمــــة :

يتفق كثير من الباحثين امثال ماكلوى Mccloy ١٩٣٤ ، اليزابيث Elizabieth ١٩٣٩ ، كوسنس Cozens ١٩٥٥ ، ماتيوس Mathws ١٩٦٤ على أن قـــدرة التوافق من العناصر الهامة بالنسبة للقدرة الحركية . كما انها تعد احد أهداف التربية البدنية نظرا لاهمية هذا العنصر فى المجال الرياضى . ولا تقتصر اهمية التوافق على هذا المجال فحسب بل أن الفرد يحتاج اليه فى حياته عامة .

ويرى لارسون ويوكم Larson and Yocum ١٩٥١ ويتفق معهما بويكر Bucher ١٩٦٤ وبارو Barrow ١٩٧٣ أن التوافق قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة فى اطار واحد أو نموذج حركى خاص . ويفهم من ذلك أن التوافق يعبر عن استطاعة الفرد تحويل مجموعات من العمل الى نموذج واحد يظهر فيه الترابط وسلامة الاداء . وهو يعتمد على مدى سلامة ونجاح الجهازين العضلى والعصبى فى العمل معــــا .

ويشتمل التوافق على اجزاء مختلفة من الجسم اهمها توافق العين واليد والعين والقدم حيث يعتبر توافق هذه الاجزاء من اكثر العوامل اهمية بالنسبة للاداء الرياضى ويظهر توافق هذه الاجزاء فى الثبات والتحكم والدقة التى تتم بها الحركات فى الانشطة المختلفة الرياضية خاصة تلك الانشطة التى تتطلب الركل بالقــدم والضرب والرمى والمسك والتصويب باليــــد .

وللتوافق علاقات متبادلة مع بعض المكونات البدنية الاخرى وقد اجمع على ذلك كثير من الباحثين . فقد قام هارولد Harold ١٩٤٢ بدراسة بهدف تحديد العلاقة بين القدرات الحركية الكبيرة والقدرات الحركية الدقيقة وقـــــد استخدم عدة اختبارات لقياس التوافق الحركى وبفحص مصفوفة العوامل وجد أن عنصر التوافق قد تشبع بكل من القوة الانفجارية للرجلين ورشاقة الجرى والتوازن والتحمل العام ، والقوة الانفجارية للذراعين .

وهناك دراسة عاملية اخرى قام بها فرنسيس Frances ١٩٥٧ بهدف تحديد أهم مكونات التوافق الحركى وقد توصل الى ثمانية عوامل هى : توازن الجسم ، الرشاقة الرشاقة العامة ، القابلية للتعلم الحركى ، الاهداف المتعادلة ، سرعـة تغير اتجاه الذراعين واليدين سرعة تغير اتجاه الجسم ككل ، سرعة تغير الاتجاه الراسى للجسم . ويذكر بويكر ١٩٦٤ أن معظم قدرات التوافق تتضمن بعض الرشاقة والتوازن وسرعة

---

* د. تراجي محمد عبد الرحمن : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حــلوان .

رد الفعل والسرعة . أما بارو Barrow ١٩٧٣ فيرى أن للتوافق الحركى علاقة كبيرة بمكونات أخرى لاداء نماذج حـركية متكاملة متضمنة التوازن وسرعـة رد الفعل والاحساس الحركى والتوقيت والدقة .

وقد توصل هرتز Hirtz ١٩٧٦ نتيجة لتحليله لعدة دراسات استخدمت التحليل العاملى الى أن قدرة التوافق تشتمل على القدرات الاتية :

١ — قدرات التوافق تحت ظروف زمنية .
٢ — قدرات التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه .
٣ — قدرات التـوازن .
٤ — قدرات ايقـاعية .
٥ — قدرات الاحسـاس الحركى العضـلى .
٦ — قدرات سرعـة رد الفعل .

وهكذا يمكن القول بعد استعراض نتائج الدراسات والبحوث السابقة بانه يوجد شبه اتفاق بين عدد كبير من الباحثين على أن التوافق يشتمل على أكثر من مكون أو عنصر وأهم المكونات هى :

السرعة ، القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، الدقة ، القدرة على التوافق تحت ظروف زمنية (رشاقة الجسم) ، القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم (الرشاقة العامة) ، سرعة الاستجابة ، التوازن ، القـدرة على التعليم الحركى ، القوة العامة ، التحمل العام . المرونة ، الاحساس الحركى العضـلى ، سرعة حركة اليدين ، القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه . القدرة على المروق من خلال حيز ضيق . ونظرا لان قدرة التوافق تختلف من غيرها من القدرات بكونها قدرة مركبة من قدرات بدنية أخرى حيث أجمع على ذلك العديد من الباحثين . فان تحديد هذه القدرات بدقة — وهو ما يسعى اليه هذا البحث يعتبر خطوة حتمية قبل الشروع فى وضع الاسس لتنمية التوافق واكتشاف مواطن الضعف التى قد تؤثر سلبيا على مستوى ما يمتلكه الفرد من هذه القدرات . ولذا فقد أختارت الباحثة المكونات سابقة الذكر وأخضعتها لدراسة عاملية لتحـديد أهم قدرات التوافق الحركى كما ستسفر عنه نتائج التحليل العاملى .

٢ — أهـداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

١ — تحديد أهم القدرات التوافقية لطـالبات كلية التربية الرياضية للبنـات بالاسكندرية .

٢ — تحديد الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية المستخلصة . ويتضمن تحقيق هذه الاهداف الاجابة على الاسئلة الاتية :

١ — هل تتجمع القدرات التوافقية فى فئة واحدة من فئات التحليل العاملى أم انها تضف الى فئات متعددة .

٢ — ما هى الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات المستخلصة .

٣ — اجـراءات البحث :

أ — عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من بين طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للعام الدراسى ١٩٨٠ — ١٩٨١ وعددهن ١٠٠ طالبة باستخدام الجداول العشوائية من مجموع قدره ٢٦٥ بواقع ٣٧ فى المائة ، وكان متوسط العمر الزمنى لافراد العينة ٥ شهور ٢٤ سنة ومتوسط الطول ١٥٩٫٩٠ سم ومتوسط الوزن ٥٧٫٧٥ كيلو جرام . وقد اختارت الباحثة الفرقة كعينة لهذا البحث حيث انها السنة النهائية ومن المفروض أن الطالبة قد أتمت دراسة الانشطة الرياضية لمدة اربـــع سنوات مما يساعد بصفة أكثر على تحديد أهم القدرات التوافقية .

ب — تحـــديد اختبارات البحث :

لقد تم اختيار الاختبارات التالية لقياس المكونات التى تم التوصل اليها من نتائج تحليل الدراسات السابقة « هارولد ١٩٤٢ ، فرنسيس ١٩٥٧ ، بويكر ١٩٦٤ ، بارو ١٩٧٣ ، هرتز ١٩٧٦ » .

١ — ٥٠ م عدوا لقياس السرعـــــة الانتقالية .

٢ — وثب طويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين .

٣ — رمى كرة سلة لاقصى مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين .

٤ — التصويب على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة .

٥ — مسك مسطرة مدرجة باليد لقياس سرعة الاستجابة .

٦ — متوسط قوة القبض (يمين — شمال) لقياس القوة العامة للجسم .

٧ — ثنى الذراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث ، رفع الجزع من الانبطاح ٣٠ ث ، الجلوس طولا من الرقود ٦٠ ث ، رفع الرجلين جانبا فتحا من الرقود ٦٠ ث ، وضع الانبطاح ورفع الرجلين عن الارض ٣٠ ث ، وضع الجلوس من الرقود مع رفع الرجلين مضمومتين عن الارض ٦٠ ث . وبجمع الارقام المسجلة لهذه الوحدات نحصل على دلالة تحمل القوة العامة .

٨ — الوقوف بالقدم طولية على العارضة لقياس التوازن الثابت .

٩ — المشى على عارضة التوازن لقياس التوازن الحركى .

١٠ ـــ قياس مدى الحركة فى العمود الفقرى . (مرونة) .
١١ ـــ قياس مدى الحركة فى مفاصل الجسم (الرقبة ، الكتف ، المرفق ، رسغ اليد ، الفخذ ، الركبة ، رسغ القدم) .

١٢ ـــ الجرى المتعرج بين الحواجز لقياس القدرة على التوافق تحت ظروف زمنية .
١٣ ـــ اختبار B.L.T لقياس القدرة على تغير الاتجاه واوضاع الجسم .
١٤ ـــ القدرة على التعلم الحركى وقد وقع اختيار الباحثة على بطارية لتوزنر Lutzner وآخرين ١٩٧٤ لقياس القدرة على التعلم الحركى وتتألف هذه

البطارية من ثلاثة اختبارات هى :
الاختبار الذاتى . Selbstwahltest
اختبار التغير . Veranderungstest
اختبار التوجيه الخلفى . Ruuckwartstest

١٥ ـــ الوثب لمسافة والعينان مغلقتان لقياس الاحساس الحركى العضلى .
١٦ ـــ الجرى والوثب مع الدوران ثم الجرى لقياس القدرة على التحكم والتوجيه المكانى والربط بين الحركات .

١٧ ـــ المروق من خلال حيز ضيق (نط الحبل) لقياس التوافق الكلى للجسم .
١٨ ـــ تمرير كرة البسلة على الحائط ١٥ ث لقياس توافق العين والذراع والعين والقدم وايضا سرعة حركة اليدين .

ولعل الاسباب التى دفعت الباحثة لاختيار هذه الاختبارات من بين العديد ، هو أنها اختبارات مقننة ويتوافر فيها معاملات الصدق والثبات والموضوعية ، كما أن لها تعليمات محددة وواضحة لتطبيقها وتسجيلها وسبق تطبيقها على عينة مماثلة لعينة هذا البحث « عايدة السيد ١٩٧٩ ، تراجى عبد الرحمن ١٩٨٠ ، عفاف توفيق ١٩٨٠ ، آمال البطاوى ١٩٨٠ » .

تحديد المعالم الاحصائية للاختبارات المستخدمة :

تتطلب الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث ضرورة حساب معاملى الثبات والصدق فقد تم اختيار عدد (٢٥) طالبة من الفرقة الرابعة بالطريقة العشوائية البسيطة وقد طبقت عليهن جميع الاختبارات بفاصل زمنى اسبوع واحد لحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار .

وتم حساب معامل الصدق العاملى على عينة البحث الاساسية للاختبارات المستخدمة كما تمثلها الاشتراكيات التى تم الحصول عليها من التحليل العاملى .

والجدول رقم (١) يبين معاملات الثبات والصـدق العاملى للاختبارات المختارة :
جدول رقم (١) معاملات الثبات والصدق العاملى لعينة الاختبارات المختارة :

الرقم	الاختبـــارات	معامل الثبات	معامل الصدق
١	٥٠ م عـــــــــدوا	٩٦ر	٦٩ر
٢	وثب طويل من الثبـــات	٩٣ر	٧٠ر
٣	رمى كرة السلة لاقصى مســافة	٨٨ر	٨٦ر
٤	التصويب على الدوائر المتـداخلة	٨٦ر	٨٦ر
٥	مسك مسطرة مدرجـــة باليـد	٨٩ر	٩٤ر
٦	متوسط قـــوة القبضـــة	٩١ر	٩٠ر
٧	تحمـــل القـــوة العـام	٧٨ر	٤٦ر
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	٩٤ر	٩١ر
٩	المشى عل ى عارضة التـــوازن	٩٢ر	٨٥ر
١٠	المـــدى الحركى للعمود الفقرى	٨٧ر	٥٩ر
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم	٨٩ر	٤٨ر
١٢	الجـــرى المتعـــرج	٩٦ر	٤٣ر
١٣	القدرة على تغير الاتجاه واوضاع الجسم	٩٣ر	٨٠ر
١٤	القدرة على التعـــلم الحـــركى	٨٦ر	٨٧ر
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتـــان	٨٩ر	٨٧ر
١٦	الجرى والوثب مـــع الـــدوران	٩٣ر	٩١ر
١٧	المروق من خـــلال حيز ضـــيق	٨٨ر	٨٦ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحـــائط	٨٩ر	٩٠ر

---

* بالرغم من أن هذه الاشتراكيات تم الحصول عليها من التحليل العـــاملى فان الباحثة آثرت الاشارة اليها هنا كمؤشرات على الصدق .

الاختبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
[illegible] جدا	[illegible]																	
[illegible] من الكتاب	٠٫٢٧	—																
[illegible]	٠٫١١	٠٫٠٤	—															
[illegible]	٠٫٠٨	٠٫٢٧	٠٫٠٨	—														
[illegible]	٠٫٣٠	٠٫٢٠	٠٫٠٢	٠٫٨٢	—													
[illegible]	٠٫٢٢	٠٫٣٥	٠٫١٠	٠٫٨٢	٠٫٨٤	—												
[illegible]	[illegible]	٠٫٠٦	٠٫٠١	٠٫١٠	٠٫٣٠	٠٫٢٨	—											
[illegible]	٠٫٣٠	٠٫٢٧	٠٫٠٧	٠٫٨٤	[illegible]	٠٫٨٧	٠٫٥٣	—										
[illegible]	٠٫٢٧	٠٫١٢	٠٫٠٤	[illegible]	٠٫٨٢	٠٫٨٣	[illegible]	٠٫٨٧	—									
[illegible]	٠٫١٠	٠٫٨١	٠٫٠٥	٠٫١٧	٠٫٨٢	٠٫٥٦	٠٫٢١	٠٫٢٤	٠٫٥٣	—								
[illegible]	٠٫٠٢	٠٫٨٤	٠٫٠٤	٠٫١٥	٠٫٤٦	٠٫٥٧	[illegible]	٠٫١٧	٠٫٨٤	٠٫١٣	—							
[illegible]	٠٫٢٧	٠٫٢٢	٠٫٠٧	٠٫٤٤	٠٫٧٧	٠٫٥٦	٠٫١٧	٠٫٨٠	٠٫٨١	٠٫١٠	٠٫١٤	—						
القدرة على [illegible]	٠٫٢٨	٠٫٢٠	٠٫١٠	٠٫٣١	٠٫٩٢	٠٫٨٥	٠٫٥٢	٠٫٨٧	٠٫٨٦	٠٫١٨	٠٫١٧	٠٫١٩	—					
القدرة على [illegible]	٠٫٢٧	٠٫٢٠	٠٫١٢	٠٫٨٤	٠٫٩٧	٠٫٩٠	٠٫٨٨	٠٫٩٥	٠٫٨٤	٠٫٤٢	٠٫٥٩	٠٫٨٠	٠٫١٤	—				
[illegible]	٠٫٢٢	٠٫٢١	٠٫٨٨	٠٫٨٤	٠٫٨٤	٠٫٨٦	٠٫٧١	٠٫٨١	٠٫٨١	٠٫٤١	٠٫٤٤	٠٫٨٥	٠٫٨٨	٠٫٨٥	—			
[illegible]	٠٫٩٠	٠٫١٤	٠٫١٢	٠٫٤٦	٠٫٢٤	٠٫٢٥	٠٫٢٤	٠٫٢٢	٠٫٤٤	٠٫٢٩	٠٫٢٠	٠٫٤٧	٠٫٣١	٠٫٢٤	٠٫٢٠	—		
[illegible]	٠٫١٢	٠٫٢٩	٠٫١٤	٠٫١٥	٠٫٣٦	٠٫٢٤	٠٫٢٧	٠٫٣١	٠٫٥٠	٠٫٣٠	٠٫٤٥	٠٫٤٨	٠٫٣٦	٠٫٤٦	٠٫٣٨	٠٫٨٧	—	
[illegible] كرة [illegible]	٠٫٨٠	٠٫٤٥	٠٫١٥	٠٫٤٣	٠٫٣١	٠٫٢٩	٠٫٢٧	٠٫٢٠	٠٫٣٦	٠٫٢٩	٠٫٢٥	٠٫٢٠	٠٫٢٠	٠٫٢٥	٠٫٢٠	٠٫٢٥	٠٫٨٤	—

ملحوظة : الأرقام تشير إلى [illegible] [illegible] ٥ – ١٠٠٠

٤ ـ نتائج البحث وتفسيرهـــا :

أـ وصـــف النتـــائج

بعد تطبيق الاختبارات المستخدمة فى البحث وذلك فى المدة من ٤ : ١١ ابريل عام ١٩٨١ تم تحليل البيانات عامليا بطريقة هوتلنج وتم التدوير العاملى لمصفوفة العوامل بطريقة الفاريمكس لكايزر بواسطة الحاسب الالكترونى بجامعة عين شمس واسفرت النتائج كما يلى :

يبين جدول رقم (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة .

جدول رقم (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات الدراسة

ن = ١٠٠

الرقم	الاختبارات	المتوسط حسابى	الانحراف المعيارى
١	٥٠ م عـــــــــــــــــــدوا	٩ر٢٩	١ر٢٦.
٢	وثب طـــويل من الثبـــــات	١٣٩ر٠٥	١٩ر١٠.
٣.	رمى كرة السلة لاقصى مســافة	١٠ر٧٥.	٩ر٤٩.
٤	التصويب على الدوائر المتداخـلة	١٦ر١٥.	٧ر٣٠
٥	مسك مسطرة مدرجـــة باليـــد	١٧ر٥٢.	٧ر١٣
٦	متوســـط قـــوة القبضـــة	١٩ر٣٨	٤ر٥٧
٧	تحمـــل القـــوة العـــلم	١٥٧ر٦٤	٢٠ر٧٨.
٨	الوقوف بالقـــدم طـولية على العـــــارضة	٥ر٨١	٢ر٦٥
٩	المشى على عارضـــة التـوازن	٢ر٧١	١ر٥٧
١٠	المدى الحركى للعمـود الفقـرى	١٨ر٠٢.	٤ر٢٠
١١	المدى الحركى لمفـــاصل الجسم	٩٨٧ر٤٤	٣٠ر٨٧
١٢	الجـــــرى المتعـــــرج	١١ر٧٩	١ر٦٦
١٣	القدرة على تغير الاتجاه واوضاع الجســـم	٢٤ر١٨	٢ر٨٩
١٤	القـــدرة على التعـــلم الحركى	٤٩ر٤٥	٧ر٤٣
١٥	الوثب مسافة والعينـــان مغلقتان	١٦ر٧٢	٥ر٤٤
١٦	الجرى والوثب مـــع الـــدوران	٣ر٤٣	١ر٦٦
١٧	المروق من خـــلال حيز ضـــيق	١ر٢٧	ر٧٩
١٨	تمرير كــرة الســـلة على الحائط	١٢ر٩٣	٢ر٥٠.

الرقم	الاختبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الاشتراكيات
١	٥٠ م عدوا	١٤ر	٠٩ر	٠٢ر	٢٢ر	٦٩ر
٢	وثب طويل من الثبات	٩٤ر	٣٥ر	١٧ر	ــ٦٠ر	٧٠ر
٣	رمي كرة السلة لأقصى مسافة	١٤ر	٠٩ر	ــ٠٦ر	ــ٢٠ر	٨٦ر
٤	التصويب على الدوائر المتداخلة	٨٢ر	ــ٢٩ر	ــ٠٥ر	١٥ر	٨٦ر
٥	مسك مسطرة مدرجة باليد	ــ١٤ر	١٨ر	ــ٠٣ر	ــ٠٥ر	١٤ر
٦	متوسط قوة القبضة	١٣ر	ــ١٧ر	٠٥ر	٠٧ر	١٠ر
٧	تحمل القوة العام	٣٢ر	٣٧ر	٤٢ر	ــ٢٠ر	٤٦ر
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	١١ر	ــ١٦ر	٠١ر	٠٦ر	١١ر
٩	المشي على عارضة التوازن	ــ٨٩ر	٢٢ر	ــ٠٨ر	ــ٠٢ر	٨٥ر
١٠	المدى الحركي للعمود الفقري	٣٢ر	٣٨ر	٨٠ر	٠٤ر	٩٠ر
١١	المدى الحركي لمفاصل الجسم	٣٠ر	٤٤ر	٣٥ر	٢٢ر	٨٦ر
١٢	الجري المتعرج	ــ٨٦ر	٢٤ر	٠٥ر	ــ٠١ر	٨٧ر
١٣	القدرة على تغيير الاتجاه	ــ٩٤ر	٢٣ر	٠٥ر	ــ٠٤ر	٩٠ر
١٤	القدرة على التعلم الحركي	ــ٩٤ر	١٧ر	٠٠ر	ــ٠١ر	٨٧ر
١٥	الوثب مسافة واليدان مثلثتان	ــ٩١ر	١٤ر	١٢ر	ــ١٠ر	٨٧ر
١٦	الجري والوثب ثم الدوران	٤٩ر	٧٨ر	ــ٢٥ر	٠٧ر	٩١ر
١٧	الجري خلال حيز ضيق	٤٣ر	٧٩ر	ــ٢١ر	٠٧ر	٨٦ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط	٤٨ر	٧٧ر	ــ٢٦ر	١١ر	٩٠ر

جدول رقم (٥) المصفوفة العاملية للمتغيرات الأصلية بعد تدوير المحاور

الرقم	الاختبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الاشتراكيات
١	٥٠ م عدوا	ــ٢٩ر	٤٠ر	١١ر	٢٢ر	٦٩ر
٢	وثب طويل من الثبات	٢١ر	٦٣ر	٢٤ر	ــ٢٠ر	٧٠ر
٣	رمي كرة السلة لأقصى مسافة	٠٨ر	٣٣ر	ــ٣٠ر	١٧ر	٨٦ر
٤	التصويب على الدوائر المتداخلة	٣٠ر	٩٠ر	١٠ر	٢٠ر	٨٦ر
٥	مسك مسطرة مدرجة باليد	ــ٩٣ر	ــ٢١ر	ــ١٢ر	١٥ر	٩٤ر
٦	متوسط قوة القبضة	٩٢ر	١٣ر	١٤ر	ــ٢١ر	٩٠ر
٧	تحمل القوة العام	١١ر	٢٣ر	٢٠ر	ــ٣٥ر	٤٦ر
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	١٥ر	١٠ر	١٠ر	ــ٣١ر	١١ر
٩	المشي على عارضة التوازن	ــ٦٠ر	ــ٨٩ر	ــ٤١ر	١٧ر	٨٥ر
١٠	المدى الحركي للعمود الفقري	١٤ر	٣٧ر	٦٠ر	١٠ر	٩٠ر
١١	المدى الحركي لمفاصل الجسم	١٤ر	٢٤ر	٣٥ر	٣٠ر	٨٤ر
١٢	الجري المتعرج	ــ٨٨ر	ــ٨٠ر	ــ١٠ر	١٦ر	٣٤ر
١٣	القدرة على تغيير الاتجاه	ــ٩٥ر	ــ٣١ر	ــ٣٠ر	١٥ر	٨٠ر
١٤	القدرة على التعلم الحركي	ــ٩٢ر	ــ١٥ر	ــ٨٠ر	١٨ر	٨٧ر
١٥	الوثب مسافة واليدان مثلثتان	ــ٩٤ر	ــ٦٠ر	ــ١٠ر	ــ٢٠ر	٨٧ر
١٦	الجري بالوثب ثم الدوران	٩٢ر	١٨ر	٢١ر	١٠ر	٩١ر
١٧	الجري خلال حيز ضيق	١١ر	١٠ر	٥٠ر	٠٢ر	١٦ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط	١٨ر	١٦ر	٨٧ر		٩٠ر

ويهدف التدوير العاملي المتعامد الى البحث عن عوامل لها مفاهيم نفسية تسمى بعد تحديد خواصها قدرات . ولكي يمكن تفسير هذه العوامل قامت الباحثة بتسجيل النتائج النهائية للتدوير المتعامد بحيث التشبعات التى تقل عن ± ٣ر وذلك وفقا لما اشار به فؤاد البهى ١٩٧١ نقلا عن ثرستون .

والجدول التالى رقم (٦) يوضح النتائج النهائية للتدوير العاملي بعد حذف جميع التشبعات التى تقل عن — ٣ر٠

جدول رقم (٦) النتائج النهائية للتدوير العاملي بعد حذف جميع التشـــبعات التى تقـل عن ـ ٣

الرقم	الاختبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٥٠ م عـــــــدوا				٧٧ر
٢	وثب طـــويل من الثبـــات		٣٢ر		
٣	رمى كرة السلة لاقصى مســافة		٣٣ر	— ٣٠ر	
٤	التصويب على الدوائر المتداخـلة	٩٣ر			
٥	مسك مسطرة مدرجـــة باليــد	— ٩٣ر			
٦	متوســـط قـــوة القبضـــة	٩٢ر			
٧	تحمـــل القـــوة العـــلم			٥٢ر	— ٣٥ر
٨	الوقوف بالقـــدم طـويلة على العـــارضة		٩٠ر		
٩	المشى على عارضـــة التـوازن		— ٨٩ر		
١٠	المدى الحركى للعـمود الفقــرى		٣٧ر	٥٦ر	
١١	المدى الحركى لمفـــاصل الجسم			٣٥ر	٠٣ر
١٢	الجـــرى المتعـــــرج	— ٨٨ر			
١٣	القدرة على تغير الاتجاه واوضاع الجســـم	— ٩٥ر			
١٤	القـدرة على التعـــلم الحركى	— ٩٢ر			
١٥	الوثب مسافة والعينـــان مغلقتان			— ٩٠ر	
١٦	الجــــرى والوثب ثم الـــدوران	٩٢ر			
١٧	المـــروق خــــلال حيز ضـــيق		٩٠ر		
١٨	تمرير كـــرة الســـلة على الحائط				٨٧ر

من الجدول رقم (٦) نجد ان طاقية العامل الاول امتدت على التشبعات الـــكبرى الممثلة فى سبعة أختبارات هى : التصويب على الدوائر المتداخلة ، مسك مســطرة مدرجة باليد ، متوسط قوة القبضة ، الجرى المتعرج بين الحواجز ، القدرة على تغير

الاتجاه وأوضاع الجسم ، القدرة على التعلم الحركى ، الجرى والوثب ثم الدوران. بينما تعتمد طاقية العامل الثانى على التشبعات الكبرى ممثلة فى ستة اختبارات هى: الوثب الطويل من الثبات ، رمى كرة السلة لاقصى مسافة ، الوقوف بالقدم طولية على العارضة ، المشى على عارضة التوازن ، المدى الحركى للعمود الفقرى ، المروق خلال حيز ضيق . أما طاقية العامل الثالث فتعتمد على التشبعات الكبرى الممثلة فى ستة اختبارات هى : رمى كرة السلة لاقصى مسافة ، تحمل القوة العام ، المدى الحركى للعمود الفقرى ، المدى الحركى لمفاصل الجسم ، الوثب مسافة والعينان مغلقتان ، تمرير كرة السلة على الحائط ١٥ ث ، كما اعتمدت طاقية العامل الرابع على تجميع التشبعات الكبرى ممثلة فى ثلاث اختبارات هى : ٥٠ م عدوا ، تحمل القوة العام ، المدى الحركى لمفاصل الجسم .

٢ — تفسير العوامل المستخلصة :

وفيما يلى تفسير للعوامل الاربعة المستخلصة من الناحية الحركية ومحاولة تحديد القدرات الحركية التى تدل عليها هذه العوامل .

١ — العامل الاول :

ويبين الجدول رقم (٧) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعامل الاول :—

جدول رقم (٧) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الاول

رقم الاختبار	الاختبارات	درجة التشبع
١٣	القدرة على تغير الاتجاه وأوضاع الجسم	— ٩٥ر
٤	التصويب على الدوائر المتداخلة	٩٣ر
٥	مسك مسطرة مدرجة باليد	— ٩٣ر
٦	متوسط قوة التبعية	٩٢ر
١٤	القدرة على التعلم الحركى	— ٩٢ر
١٦	الجرى والوثب ثم الدوران	٩٢ر
١٢	الجرى المتعرج بين الحواجز	— ٨٨ر

وبما أن أكثر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هى القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم ، التصويب على الدوائر المتداخلة ، مسك مسطرة مدرجة باليد ، متوسط قوة القبضة ، القدرة على التعلم الحركى ، الجرى والوثب ثم الدوران ، الجرى المتعرج بين الحواجز . وهذه الاختبارات جميعها تعتمد فى جوهرها على عنصر الرشاقة والدقة وسرعة الاستجابة والقوة والقدرة على التعليم الحركى والقدرة على التحكم والتوجيه

المكانى وربط الحركات وهذه النتيجة مقبولة منطقيا حيث أن هـذه العناصر تتفق مع مكونات الرشاقة كما أدلى بها كثير من الباحثين . فيرى كيورتن Cureton ١٩٤٧ أن الرشاقة هى القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التى تتسم أيضا بالدقة مع امكانيات لتغيير وضعه بسرعة .. ومن ذلك نجد ارتباط الرشاقة بعنصرى الـدقة وسرعة الاستجابة وهذه النتيجة قد وضحت فعلا ممثلة فى هذا العامل . كما يتفق كل من هرتز Hirtez ١٩٧٦ وهارا Harre ١٩٧١ . ومانيل Meinel ١٩٦٢ على أن الرشاقة ترتبط بالتوافق وهذا ما أكده هذا العامل حيث تشبع به اختبار القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم وهو يقيس رشاقة الجسم عامة وكذلك اختبار الجرى المتعرج بين الحواجز وهو يقيس رشاقة الجرى واختبار الجرى والوثب ثم الدوران وهو يقيس القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه كما نجد أيضا أن القدرة على التعلم الحركى قد تشبع بدرجة كبيرة على هذا العامل وهى نتيجة مقبولة أيضا حيث أكد ماكلوى Mccloy ١٩٤٠ عدة عوامل للقدرة على التعلم الحركى وهى الرشاقة والاحساس الحركى وتفهم طبيعة الحركة والتوافق الحسى الحركى ودقة الاتجاه والقدرة على توافق الحركات المعقدة والتوقيت والايقاع . كما نجد أن اختبار قوة القبضة قد تشبع على هذا العامل بدرجة كبيرة وهو يشير الى القوة العـامة للجسم وهى أيضا من ضمن متطلبات الرشاقة وقد أكد ذلك كل من بارووجى ١٩٧٣ حيث أشاروا الى أن الرشاقة تصبح أكثر فاعلية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية ولذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل الرشاقة وأفضل اختبار يقيس تلك القدرة هو اختبار القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم حيث كانت درجة تشبعه بهذا العامل مرتفعة الدلالة .

العـــامل الثـــانى :

ويبين الجدول رقم (٨) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعـامل الثـــانى .

جدول رقم (٨) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الثانى

رقم الاختبار	الاختبـــــارات	درجة التشبع
٨	الوقوف بالقـدم طولية على العارضـة	٦٠ر٠
١٧	المـروق خـلال حـيز ضـيق	٩٠ر٠
٩	المشى على عارضـة التـوازن	— ٨٩ر٠
١٠	المـدى الحـركى للعمـود الفقـرى	٣٧ر٠
٣	رمى كـرة السـلة لاقصى مسـافة	٣٣ر٠
٢	وثب طـويل من الثبـات	٣٢ر٠

وبما أن أكثر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هى الوقوف بالقدم طولية على العارضة والمرونة خلال حيز ضيق والمشى على عارضة التوازن والمدى الحركى للعمود الفقرى ورمى كرة السلة لاقصى مسافة والوثب الطويل من الثبات . ونتائج الاختبارات السابقة تشير الى ان هذه الاختبارات ذات طبيعة واحدة حيث تعتمد بشكل اساسى على قدرة الفرد على التحكم فى الجهاز العضلى العصبى سواء فى التوازن الثابت وهو ما يؤكده الاختبار الاول أو التوازن الحركى أو المروق خلال حيز ضيق وهو يعنى التوافق العام للجسم وجميعها تعتمد على القدرة على التحكم والاتزان . ولا يستطيع الفرد المروق خلال حيز ضيق الا اذا كان هناك مرونة فى العمود الفقرى وقوة وسرعة فى الاداء وهو ما أكده تشبع اختبار كل من المدى الحركى للعمود الفقرى ورمى كرة السلة لاقصى مسافة والوثب الطويل من الثبات .

ولذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل التوازن وافضل اختبار كشفت عنه الدراسة لقياس هذا العامل هو الوقوف بالقدم طولية على العارضة .

العامل الثالث :

ويبين الجدول رقم (٩) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعامل الثالث .

جدول رقم (٩) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الثالث

رقم الاختبار	الاختبارات	درجة التشبع
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	— ٩٠ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط ١٥ ث	٨٧ر
١	المدى الحركى للعمود الفقرى	٥٦ر
٣	رمى كرة السلة لاقصى سرعة	— ٥٣ر
٧	تحمل القوة العام	٥٢ر

وبما أن أكثر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هى الوثب مسافة والعينان مغلقتان وهو يقيس الاحساس العضلى وتمرير كرة السلة على الحائط وهو يقيس توافق العين مع الذراع والعين مع القدم وكلا الاختبارين يحتاجان لقدر كبير من الاحساس العضلى حيث يذكر مونرو Monro عن جلاديس Gladese ١٩٦٣ بأن التوافق والاحساس بالحركة هو الذى يمكن الفرد من تحديد وضع اجزاء الجسم واتجاه الحركة . وبالنسبة لتشبع اختبار المدى الحركى للعمود الفقرى واختبار رمى كرة السلة لاقصى مسافة وتحمل القوة العام فيشير ماينل Meinel ١٩٦٢الى أن المرونة سواء كانت نوعية أو كمية تشكل مع باقى المكونات الاخرى كالقوة العضلية والسرعة والجلد والاحساس العضلى الركائز التى تؤدى الى الاداء الجيد للحركات .

لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل الاحساس العضلى وافضل اختبار يقيس تلك الصفة كما كشفت عنه هذه الدراسة هو الوثب مسافة والعينان مغلقتان .

العامل الرابع :

ويبين الجدول رقم (١٠) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعامل الرابع .

جدول رقم (١٠) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الرابع

رقم الاختبار	الاختبارات	درجة التشبع
١	٥٠ م عدوا	٧٧ر
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم	٥٣ر
٧	تحمل القوى العضلى	— ٤٥ر

وبما ان اكبر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هو ٥٠ م عدوا لقياس السرعة ومرونة مفاصل الجسم والتحمل العام . وهى نتيجة منطقية حيث لا يوجد سرعة بدون قوة تحمل فالعدو ٥٠ م يعتبر من الحركات المتكررة والجلد يعنى القدرة على تكرار الاداء لاكبر عدد ممكن من المرات .

وتشبع مرونة مفاصل الجسم على هذا العامل امر ضرورى حيث ان المرونة لها اهمية كبيرة فى تحقيق اللياقة البدنية الشاملة ويذكر صبحى حسانين عن كيورتن Cortin ان عدم مرونة المفاصل والعضلات يحد من كفاءة الفرد فى العمل . لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل السرعة وافضل اختبار كشفت عنه الدراسة هو ٥٠ م عدوا .

مقارنة القدرات التوافقية المستخلصة :

تدل نتائج التدوير العاملى المحاور على ان اكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الاولى وهى الرشاقة هو اختبار .B.L.T وهو الجرى مع تغير الاتجاه واوضاع الجسم وان اكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الثانية وهى قدرة التوازن هو اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة . وان اكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الثالثة وهى الاحساس العضلى هو اختبار الوثب مسافة والعينان مغلقتان . وان اكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الرابعة وهى السرعة اختبار ٥٠ م عدوا .
والجدول التالى رقم (١١) يبين اكبر الاختبارات تشبعا بالقدرات التوافقية المستخلصة من طريق التحليل المتعامد .

جدول رقم (١١) اكبر الاختبـارات تشبعا بالقدرات التوافقية المستخلصة

رقم الاختبار	الاختبـــار	القدرات التوافقية المستخلصة: الرشاقة	التوازن	الاحساس العضلى	السرعة
١٣	القدرة على تغير الاتجـــاه واوضـــــاع الجســـــم	٩٥ر			
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة		٩٠ر		
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان			٩٠ر	
١	٥٠ م عـــــــدوا				٧٧ر

الاستنتاجـــــــات :

من هذه الدراسة وفى ضوء التحليل العاملى توصلت البـاحثة الى الاستنتاجات الاتيـــة :

١ ـــ بالنسبة للاختبارات المستخدمة فقد ثبت أن لهذه الاختبارات معامـلات ثبات وصـــــدق عاملى دالة احصائيا . وهذا يوضح مدى ملائمتها لعينة البحث .

٢ ـــ حصلت الباحثة على (٢٤٢) معامل ارتباط دال احصائيا عنـد مستوى ٠٥ر بنسبة ٧٤ر٦٩ فى المائة من مجموع معاملات مصفوفة الارتباط التى تبلغ (٣٢٤) معاملا تضمنتهم المصفوفة ويعنى ذلك أن ٧٤ر٦٩ فى المائة من التباينات من أفراد العينة فى الاستجابات الحركية التى تقيسها الاختبارات ترجع لاسـباب مشتركة بين أفراد العينة .

٣ ـــ كشفت نتائج التحليل العاملى بطريقة هوتلنج عن وجـــود اربعة عوامل قد فسرتها الباحثة فى ضوء تشبعات الاختبارات المستخدمة بأربع قدرات توافقية كانت على النحو التالى :

الرشاقة ، التوازن ، الاحساس الحركى العضلى ، السرعـــة .

٤ ـــ وقد أدى التحليل العاملى باستخدام التدوير المتعامد للمحاور الى الكشف عن أنسب الاختبارات لقياس القدرات التوافقية غير المرتبطة وقد أمكن تحـديد الاختبارات على النحو التالى :

١ ـــ **القدرة على الرشاقة** : وتقاس هذه القدرة باختبار .B.L.T الخاص بالقـدرة على تغير الاتجـــاه واوضاع الجسم .

٢ ـــ **القدرة على التوازن** : وتقاس باختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة .

٣ ـــ **القدرة على الاحساس الحركى العضلى** : وتقاس باختبار الوثب مســـافة والعينان مغلقتان .

٤ ـــ **القدرة على السرعة الانتقالية** : وتقاس بالعدو ٥٠ م من البدء العالى .

المراجـــــــــع

١ — آمـــال حـــامد البطـــاوى : الاهمية النسبية لمكونات الرشاقة في التربينات — رسالة دكتوراه غير منشورة — الاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٨٠ .

٢ — تراجى محمـــد عبد الرحمن : القيمة التنبئية لاختبارات القدرات الحـــركية والموسيقية على التنبؤ بالنجاح في مادة التعبير الحركى — رسالة دكتوراه غير منشورة — الإسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٨٠ .

٣ — تشـــــارلز ا . بـــــوتكر : اسس التربية البدنية — ترجمة حسن مـــيد معوض وكمال صالح عبده — الانجلو المصرية — القاهرة — ١٩٦٤ . ص : ٣٨٣ .

٤ — عفـــاف أحمـــد توفيـــق : القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الاداء المهارى في الكرة الطائرة لطـــالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية رسالة دكتوراه غير منشـــورة — الاســكندرية — جامعة حلوان — ١٩٨٠ .

٥ — عايـــدة الســـيد محمـــد : دراســـة عاملية تجريبية للمتغيرات البـــدنية والحركية والفسيولوجية والنفســـية المسهمة في التوازن الثابت والحركى لدى طـــالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية — رسالة دكتوراه غير منشـــورة — الاسكندرية — — جامعة حلوان — ١٩٧٩ .

٦ — فـــؤاد البهـــى الســـيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى — الطبعة الثانية — دار الفـــكر العربى — القاهرة — ١٩٧١ . ص : ٦٣٣ .

٧ — محمـــد صـــبحى حســـانين : التقويم والقيـــاس في التربية الرياضية — الجزء الاول — دار الفكر العربى — ١٩٧٩ . ص : ٣٢٤ .

8 — Barrow, H.H.M. and MeGee, Rosemary, «A practical Approach to measurement in physical Education» 2ed ed, Lea and febiger, Philadelphia, 1973. P. 125.

9 — Cozens, Frederick W. «Strength Tests as Measures of General Athletic Ability in college men» Research Quarterly II : March, 1940.

10 — Cureten, T.K. «Physical Fitness Appraisal and cuidonce» The C.V. Mosby Co., Saint Louis, 1947. P. 241.

11 — Enlzabieth powell and Eugenee, «Motor Ability Tests for High School Girls «Research quartirly 10 : December, 1939.

12 — Frances Z. Cumbee, «Factorial Analysis of Motor Co-ordination Variables for third and fourth Cyade Girls» Research quarterly 28 ; May, 1957.

13 — Harold G. seáchore. «Some Relationships of fine and Gross Motor Abilities «Research quarterly 13 May, 1942.

14 — Harre, D., «Trainingslehre» Sportverlag, Berlin, G.D.R., 1971. P. 183.

15 — Hirtz, P., «Struktur and Entwickiung Koordinatiren Leistungsvoraussetzungen berschulkindern», Theorio and proxis der Korperkullur, 26 FF, 1976. P. 390.

16 — Larson, L.A., and Yocum, R.D. «Measurement and Ebaluation in Physical, Health and Recreation Education,» the C.V. Mosby company St. Luis, 1951. P.161.

17 — Lutzner, K.H., : Ua «Sportmotorische Leistungstests» D.H.F.K., 1974.

18 — Mathews, Donald K. «Measurement in Physical Education» 2nd rf W.B. sauneders company, philadelphia and London, 1964. P.123.

19 — Mccloy, C.H. «The Measurement of General motor capacity» Research and general motor obility quartory 5 ; March, 1934.

20 — «Apreliminary study of Eactors in motor Educability» Research quartely, II, May, 1940.

21 — Meinel Kurt «Bewegungslehra» Volk und Wissia, Volkseigener verlag, Berlin, 1962. P. 240, 288.

22 — Munro, A.D. «Pure and Applied by Gymnastices «Edurad-Harrold, London, 1963. P. 185.

مســـتخلص

« دراســة علمية للقـدرات التوافقية »

د. تراجى محمد عبد الرحمن

يهدف هذا البحث الى :

١ — تحديد أهم القـــدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضـــية للبنات بالاســكندرية .

٢ — تحديد الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات المستخلصة .
وقد استخدمت الباحثة ثمانية عشر اختبارا لقيـــاس القدرات التـــوافقية . وتم اخضاعها للتحليل العاملى ، وقد أسفرت النتائج عن وجود أربع قدرات توافقية قـــد فسرتها الباحثة كما يلى :

— **الرشاقة** : وتقاس باختبـــار B.L.T

— **التوازن** : ويقاس بالوقوف بالقدم طولية على العارضة .

— **الاحساس الحركى العضلى** : ويقاس بالوثب مسافة والعينان مغلقتان .

— **السرعـــة** : وتقاس بالعـــدو ٥٠ م .

« اثر تنمية كل من المرونة والرشاقة على مستوى الاداء الحركى فى مهارتى المرجحات والوثبات فى التمرينات الفنيـــة الحديثة »

د. ترنديل عبد الغفور مدحت *

مقـــــدمة :

تعد التمرينات الفنية الحديثة من الانشطة الرياضـــــية التى بدأت تجذب أهتمام المسئولين الرياضيين ، والتى أدرجت مبارياتها ضمن مسابقات الالعاب الاولمبية . ويعتمد وصول اللاعبين للقمة على الاداء الصحيح لتكنيك الحركة والتحكم فى الجسم ككل اثناء أداء الجملة الحركية .

وتتكون الجملة الحركية من مجموعة مهارات حركية ذات صعوبات خاصة ترتبط ببعضها على أن تؤديها اللاعبة برشاقة وبصورة انسيابية متناسقة بمصاحبة الموسيقى. ومن الصعوبات التى يجب أن تشتمل عليها الجملة الحركية هى التوازن ، الدورانات ، التموج ، التقوس ، الوثبات ، المرجحات الحركات الراقصة وحركات اكروباتية . ويتحدد درجة الاداء فى الجملة الحركية على مدى اتقان اللاعبة لهذه الصعوبات ، وعادة لا تخلو جملة التمرينات الحركية من الوثبات والمرجحات بانواعها ، اذ تضفى على الجملة الانسيابية والصفة الجمالية .

مشـــكلة البحث واهميته :

يتطلب الاداء المهارى فى التمرينات مستوى عاليا من اللياقة البدنية يجب توافره فى لاعبة التمرينات الفنية الحديثة ، اذ ان اللاعبة ذات الكفاءة البدنية العـــالية تستطيع أن تقوم بكل المتطلبات الفنية المطلوبة بالاضافة الى اكتساب ثقة اللاعبـــة بنفســـــها .

ولقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمـــادة التمرينات أن الطالبات يجدن بعض الصعوبات فى اداء بعض المهارات الاساسية فى التمرينات كالوثبات التى تحتاج الى تحكم فى عضلات الجسم وخفة فى الاداء .. والمرجحات التى تحتاج الى مـــدى واسع فى الحركة . وترى الباحثة ان الطالبة التى تتميز بقدر من المرونة والرشـــاقة تكون اكثر قدرة على اتقان هذه المهارات لانهما تعتبران من العناصر البدنية الهـــامة المؤثرة فى كثير من الصعوبات الاساسية للحركة ويؤكد بعض الخبراء ان المرونة من العناصر الهامة للاداء الحركى اذ انها تشكل مع الرشاقة الركائز التى يتأسس عليها

---

* أ.م.د ترنديل عبد الغفور مدحت : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعـــة حلوان .

اكتساب واتقان الاداء الحركى ويؤكد ذلك هرتز Hirtz بأن الرشاقة هى القــدرة على سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية (٧ — ٢١٧) ، لذلك وجهت اهتمامها الى تنمية هذين العنصرين بالقيام بوضع برنامج تدريبى لذلك على مجموعتين تجريبيتين ، وحددت لكل عنصر مجموعة تجريبية على أن تقارن بمجموعة ضابطة تؤدى البرنامج التقليدى . واختارت الباحثة تدريب كل من عنصرى المرونة والرشاقة لانهما يعتبران من العناصر البدنية الهامة المؤثرة فى كثير من الصعوبات الاساسية للحركة .

الهدف من البحث :

يهدف هــذا البحث الى :

التعرف على مدى تأثير تنمية كل من عنصر المرونة وعنصر الرشاقة على درجة الاداء فى بعض الصعوبات الاساسية كالمرجحات والوثبات .

الفــــروض :

١ — توجد فروق بين القياسين القبلى والبعــدى لعنصرى المرونة والرشـــاقة للمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدى .

٢ — توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الاولى باستخــدام برنامج المرونة فى متوسط درجات مهارتى المرجحات والوثبات لصــــالح المجموعة التجريبية الاولى .

٣ — توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية باســتخدام برنامج الرشاقة فى متوسط درجــــات مهارتى المرجحات والوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

٤ — توجد فروق بين المجموعتين التجريبية فى متوسط درجات المرجحات والوثبات .

اجراءات البحث :

١ — عينــــة البحث :

تم اختيار ٦ شعب بالطريقة العشوائية البسيطة من عدد الشعب البالغ عددها ١٦ شعبة للفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات للعام الجامعى ٨٠ — ٨١ ، واشتملت عينة البحث على ٩٠ طالبة بعد استبعاد الطالبات الوافدات والراســبات وتم تقسيمها الى ثلاث مجموعات :

أ — مجموعة ضابطة وعددها ٣٠ طالبة طبق عليها المقرر الدراسى للفرقة الاولى التمرينات .

ب — مجموعة تجريبية أولى وعددها ٣٠ طالبة طبق عليها البرنامج التـدريبى لتنمية عنصر المرونة .

جـ — مجموعة تجريبية ثانية وعددها ٣٠ طالبة طبق عليها البرنامج التـدريبى لتنمية عنصر الرشاقة .

بعد أن تم التأكد من تكافؤ مجموعات البحث الثلاث فى بعض المتغيرات من حيث الصف الدراسى والعمر الزمنى ومستوى كل من عنصر المرونة وعنصر الرشاقة تبعا لنتائج القياس القبلى للاختبارات .

الصف الدراسى :

المجموعة الضابطة والتجريبيتين لعينة البحث من الفرقة الاولى وبذلك أصـبح التجانس موضوعيا .

العمر الزمنى : تم التكافؤ فى الجدول رقم (١)

جدول رقم (١) تحليل التباين للعمر الزمنى لمجموعات البحث الثلاث

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مربعات الانحرافات	النسبة الفائية	مستوى الـدلالة
بين المجموعـــات	٢	٢ را	١ را		
داخل المجموعات	٨٧	١٥١ر٣٨	١ر٧٤	٥٨ر١	غير دال

بتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لمتغير العمر وجـــد أنها غير دالة احصائيا .

اختبار عنصر المرونة : تم التكافؤ كما فى الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢) تحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر المرونة المجموعات الثلاث

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مربعات الانحرافات	النسبة الفائية	مستوى الـدلالة
بين المجموعـــات	٢	٦ر٨	٤ ر٣	١ر١٩	غير دال
داخل المجموعات	٨٧	٣٥٤ر٦	٤ر٠٧		

بتحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر المرونة للمجموعات الثلاث وجـــد أنها غير دالة احصائيا .

اختبار عنصر الرشاقة : تم التكافؤ كما فى الجدول رقم (٣)

جدول رقم (٣) تحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر الرشاقة للمجموعات الثلاث

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مربعات الانحرافات	النسبة الفائية	مستوى الـدلالة
بين المجموعـــات	٢	٦ر٢	٣ر١	١٦ر١	غير دال
داخل المجموعات	٨٧	٤ر١٢١	٥ر١		

بتحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر الرشاقة للمجموعات الثلاث وجد أنهـا غير دالة احصائيا .

٢ ـ المنهـج المســتخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى لانه انسب المناهج لهذه الدراسـة .

٣ ـ ادوات البحث :

أ ــ **الاختبارات :** قامت الباحثة باختبار الاختبارات التى تصلح لقيـاس كل من عنصرى المرونة والرشاقة .

اختبـــار المـرونة :

ثنى الجذع اماما اسفل من الجلوس الطويل فتحا لقياس مرونة العمـود الفقرى اماما (١١) .

وضع مسطرة طولها ٣٠ سم بين الركبتين وتثبت لوحة طولها ١٥٠ سم مدرجـة بخطوط عرضية على مسافات متساوية قدرها واحد سنتيمتر اســـفل المسطرة بين الركبتين وتمتد للامام وتثنى الطالبة الجذع اماما مع مـد الذراعين الى اقصى مســافة ممكنة على اللوحة المدرجة . (القياس بالسنتيمتر) كما فى شكل (١) .

اختبـــــار الرشـــــاقة :

الجرى الارتدادى من اختبارات اللياقة البدنية للشباب الامريكى .

الجرى بين خطين متوازين بينهما مسافة ٣٠ قدم لتبديل وضع المكعبات من خط لاخر . (الزمن لاقرب عشر ثانية) (٩) .

وقد وقع اختيار الباحثة على هذين الاختبارين لصلاحيتهما لهدف البحث وقد سبق استخدام الاختبارين فى العديد من الابحاث فى الكلية (٤) (٥) (٨) لســـــهولة استخدامهما ، كما قامت الباحثة بتقنينهما باستخراج معامل صدقهما وثباتهما .

ثبـــات الاختبـــارات :

قامت الباحثة باستخراج ثبات للاختبارات على عينة قوامها ٢٠ طالبة من مجتمـــع البحث وليست من العينة قيد البحث.

واتبعت فى ذلك الاختبار واعادة الاختبار لفترة زمنية ٧ أيام بين كل تطبيق وآخر . جدول رقم (٢) .

جدول رقم (٤) يوضح معاملات الثبات لاختبارى عنصرى المرونة والرشاقة

الاختبـــارات	معامل الثبات
اختبـــار المـــــرونة	٩٢ر
اختبـــار الرشـــــاقة	٧٨ر

صـــدق الاختبارات :

استخدمت الباحثة دلالة الفروق بين مجموعتين احداهما من لاعبات على مســـتوى عال من اللياقة البدنية كمجموعة مميزة ومجموعة اخرى غير مميزة بمعنى أنها ليست على درجة عالية من اللياقة البدنية وقد استخدمت الباحثة نفس المجموعة المستخدمة فى ايجاد ثبات الاختبــــارات .

جدول رقم (٥) يوضح الفروق ومستوى دلالتهـــا بين المجموعتين المميـــزة وغير المميـــزة للتحقـــق من صـــدق الاختبـــارين

الاختبـــارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع ±	م	ع ±		
اختبـــار المـــرونة	٦٧ر٥	٨ ر٥	٦٠ر٨	٩ ر٦	٤ ر٣	٠١ر
اختبـــار الرشـــاقة	٩ر٨	٣٥ر	١٠ر٨	٦٦ر	٥ر٨٨	٠١ر

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دلالة معنوية للاختبارات لقياس عنصرى المرونة والرشاقة بين المجمـــوعتين المتميزة وغير المتميزة ، وهذا يدل على صـــدق الاختبـــارات :

لجنة اختبار درجة الاداء المهارى :

تكونت اللجنة من ثلاث خبيرات فى التمرينات الفنية الحديثة من اعضـــاء هيئة التدريس بقسم التمرينات ، وتم اختيارهن على اساس ممارستهن التدريس فى مادة التمرينات بالكلية مدة لا تقل من ١٥ سنة ، وذلك لتحديد درجة أداء طالبات العينـــة فى المرجحات والوثبات .

ب ــ خطـــة التـــدريب :

اعدت الباحثة خطة للتدريب على مدى ١٦ اسبوعا بواقع اربع مرات اسبوعيا لمدة ساعة فى اليوم لكل مجموعة ، ولقد بدات من الاسبوع الثانى من نوفمبر الى الاسبوع الاول من أبريل ، وتم توزيع برنامج التدريب على النحو الاتى :

الجزء التمهيـــدى :

الزمن ٢٠ دقيقة احماء واعداد بدنى للمجموعات الثلاث الضابطة والتجريبتين .

الجزء الرئيسى : الزمن ٢٠ دقيقة .

ــ اعطاء المقرر الـــدراسى للتمرينات للفـــرقة الاولى المجموعة الضـــابطة
ــ اعطـــاء برنامـــج المـــرونة التـــدريبى المجموعة التجريبية الاولى
ــ اعطـــاء برنامـــج الرشـــاقة التـــدريبى المجموعة التجريبية الثانية

الجزء الختامى : الزمن ٢٠ دقيقة .

تدريب المهارات للمجموعات الثلاث الضابطة والتجريبيتين .

وقد راعت الباحثة عند اعداد البرنامج التدريبى للمجموعات الثلاث أن تتساوى جميعها فى نفس المهـــارات الحركية الاساسية ، واشتمل الاعداد على المشى والجرى والوثب والحجل الزحلقة مع استخدام الذراعين والجسم كله مع المرجحات والدورانات والتموج والتقوس .

البرامج التدريبية :

أ ـ برنامج المــرونة (تجريبية أولى)

راعت الباحثة أن يشمل برنامج المرونة وحدات تدريبية :

— وحدة تدريبية بها مجموعة من الحركات والتمرينات تشمل جميع أجزاء الجســـم .

— وحدة تدريبية بها مرجحات للاذرع والجذع والارجل ، دورانات للجذع والارجل والاذرع والراس .

— وحدة تدريبية بها تموجات تقوس ثنى الجذع لجميع الاتجاهات .

ولقد روعى التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن البطىء الى السريع فى أداء الحركة مع التنويع فى الحركات وفى جميع الاتجاهات .

ب ـ برنامج الرشـــاقة (تجريبية ثانية) .

راعت الباحثة أن يشمل برنامج الرشاقة وحدات تدريبية بهـــا مجموعة كبيرة من الحركات والمهارات مع تغيير سرعة اداء هذه الحركات مستخدمة جميـــع الاتجاهات والفراغ وربط الحركات التى تساعد الطالبة على دقة الاداء والخفة والتركيز فى الحركة مع مراعاة القواعد العامة للتدريس .

— وحدة تدريبية بها مجموعات المشى بانواعه والجرى بانواعه والحجل بانواعه .

— وحدة تدريبية بها مجموعات الوثب بانواعه الارتقاء بقدم واحدة والنزول على نفس القدم ، الارتقاء بقدم واحدة والنزول على القدم الاخرى ، الوثب بالقدمين معـــا والنزول على القدمين أو على قـــدم واحدة .

ج ـ برنامج التمرينات المقرر للفرقة الاولى (ضابطة) ملحق رقم (١) .

مرحلة تنفيذ قبل اجراء التجربة :

القياس القبلى : تم تنفيذ القياس القبلى لعنصرى المرونة والرشاقة وفق البرنامج الزمنى المعد على أفراد المجموعات الثلاث لعينة البحث وحسب شروط كل اختبـــــار .

مرحلة تنفيذ التجربة : بدأت مرحلة التنفيذ طبقا للبرنامج الزمنى الذى بدأ من الاسبوع الثانى من نوفمبر حتى أول اسبوع من شهر ابريل أى حوالى ١٦ اسبوعا بواقع أربع مرات اسبوعيا ، ثم تطبيق برنامج المرونة للمجموعة التجريبية الاولى وبرنامج الرشاقة للمجموعة التجريبية الثانية ومنهج التمرينات المقرر للفـرقة الاولى على المجمـوعة الضابطة . واستمر التدريب لمجموعات البحث الثلاث حتى الاسبوع الاول من شـهر ابريل ، وكان التدريب يتم صباحا قبل اليوم الدراسى وبعد اليوم الدراسى مع التناوب بين مجموعات البحث وتغيير محتويات خطة التدريب اسبوعيا .

القياس البعدى : قامت الباحثة باجراء القياس البعدى لاختبارى المرونة والرشاقة على المجموعات الثلاث ، كما تم اختبار مستوى الاداء المهارى للطالبات فى المهارات عن طريق اللجنة المشـكلة من خبراء التمرينات .

النتـــائج :

جدول رقم (٦) مقارنة بين نتائج المجموعات الثـلاث قبل وبعد اجراء التجربة فى اختبـــارات المـــرونة والرشـــاقة

المجموعات	الاختبارات	القياس القبلى م	القياس القبلى ع +	القياس البعدى م	القياس البعدى ع +	قيمة ت	مستوى الدلالة
ضـــابطة	مـرونة (مسافة)	٥٨ر٧	٧ر٨٢	٥٩ر٤	٧ر٥	١ر٣	غير دال
	رشـاقة (زمن)	١١ر١	٣٢ر	١٠ر٩٢	٣٥ر	٦ر٥	٠١ر
تجريبية اولى	مـرونة	٥٩ر٤	٧ر٥	٦٦ر٥	٦ر٢	٤ر٠١	٠١ر
	رشاقة	١٠ر٩	٤ر	١٠ر٣	٥٢ر	٤ر٩٧	٠١ر
تجريبية ثانية	مـرنة	٥٨ر١	٦ر٢٤	٦٢ر	٥ر٣٨	٢ر٩٢	٠١ر
	رشـاقة	١٠ر٨	٦١ر	٩ر٥	٧٢ر	٤ر٠٨	٠١ر

يتضح من الجدول السابق أنه :

— لا يوجد فرق دال احصائيا فى اختبار المرونة للمجموعة الضابطة بين القيـاسين القبلى والبعدى . بينما يوجد فرق دال احصائيا فى اختبار الرشاقة بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى ٠١ر

— توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر فى اختبارات المرونة والرشـاقة للمجموعة التجريبية الاولى بين القياسية القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

— يوجد فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر فى اختبـارات المرونة والرشـاقة للمجموعة التجريبية الثانية بين القياسية القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالتها الاحصائية لدرجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة فى درجة اداء المهـــــارات

المهـــارات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع +	م	ع +		
مرجحـــات	٢٦ر٦	٢ر٩٧	٢١ر٧	٣ر٥	٤ر٤٥	٠١ر
وثبـــات	٢٤ر٢	٣ر٣	٢٢ر٩	٣ر٦١	١ر٤٧	غير دال

يتضح من الجدول السابق :

— وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضـابطة فى درجة مهارة المرجحات لصالح المجموعة التجريبية الاولى .
— عدم وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة فى درجة مهارة الوثبات .

جدول رقم (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالتها الاحصائية لدرجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فى درجة اداء المهـــــارات

المهـــارات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع +	م	ع +		
مرجحـــات	٢٦ر١	٢ر٩	٢١ر٧	٣ر٥	٤ر٣٦	٠١ر
وثبـــات	٢٨ر٢	٢ر٢	٢٢ر٩	٣ر٦١	٦ر٩٧	٠١ر

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصـــائيا عنـد مستوى ٠١ر بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فى مستوى المرجحات والوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

جدول رقم (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالتهــا الاحصائية لدرجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى درجة اداء المهــــارات

المهـــــارات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع +	م	ع +		
مرجحـــــــــات	٢٦ر٦	٢ر٩٧	٢٦ر١	٢ر٩	ر٦٦	غير دال
الوثبـــــــــات	٢٤ر٢	٣ر٣	٢٨ر٢	٢ر٢	٥ر٥	١٠ر

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى درجة اداء المرجحات .

— وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجمـــوعة التجريبية الثانية فى درجة اداء الوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية عند مســـتوى ١٠ر .

مناقشـــــــة النتــــــائج وتفسيرهـــا :

أ ــ بالنسبة لعنصرى المرونة والرشاقة :

أظهرت نتائج البحث تحسنا ملحوظا فى الاختبارات التى تقيس عنصرى المــرونة والرشاقة حيث كانت الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيتين دالة احصائيا لصالح القياس البعدى جدول رقم (٦) وترجع الباحثة ذلك الى البرنامج التدريبى الخاص بكل مجموعة لتنمية عنصرى المرونة والرشاقة ، كما ظهر أيضا تقدما ذا دلالة احصائيا بالنسبة للفرق بين المتوسطين فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تنمية عنصر الرشاقة فقط ، الا انه لم تظهر فرق دال احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى تنمية عنصر المرونة . وهذا يعنى أن المنهج الدراسى للتمرينات للفرقة الاولى والبرنامج التدريبى للمهارات أعطى تقدما بالنسبة لعنصر الرشاقة ، بينما لم يعط هذا التحسن فى عنصر المرونة جدول (٦) وهذا يحقق جزئيا الفرض الذى ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لعنصرى المرونة والرشاقة للمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدى.

ب ــ بالنسبة لمهــارتى المرجحات والوثبات :

أظهرت نتائج البحث جدول رقم (٧) بمقارنة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الاولى فى درجة الاداء فى مهــــــارات المرجحات وجود فروق دالة احصـــائيا بين

متوسط درجات المرجحات لصالح المجموعة التجريبية الاولى وهذا يعنى أن درجة الاداء فى المرجحات للمجموعة التجريبية الاولى أفضل من المجموعة الضابطة ، وترجع الباحثة هذا الفرق الى تأثير البرنامج التدريبى لعنصر المرونة وتنوعه على تقـدم الاداء فى المرجحات ، حيث أن درجة أداء المرجحات تعتمد الى حد كبير على درجة تطور عنصر المرونة فهى تحتاج الى تحكم فى عضلات الجسم واتساع فى مدى الحركة ، ومعنى هذا أن التدريب قد اثر تأثيرا فعالا .

أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين فى مهـارة الوثبات فترجع الباحثة ذلك الى أن كلا من البرنامج التدريبى للمرونة والمنهج المقرر للتمرينات للفرقة الاولى المطبق على المجموعة الضابطة كان له تأثير متقارب فى الصفات اللازمة لمهارة الوثبات .

— وبمقارنة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية جدول رقم (٨) فى درجة الاداء فى مهارات المرجحات والوثبات اتضح وجود فروق دالة احصـائيا بين متوسط درجات المرجحات والوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية . وهذا يعنى أن درجة الاداء فى المهاراتفى المجموعة التجريبية الثانية أفضل من المجموعة الضابطة. بمعنى أن درجة الاداء فى المجموعة التجريبية الثانية يتميز عن المجموعة الضابطة ، كما أن أداء المهارات يتطلب سرعة فى تغيير وضع الجسم والاتجاهات ويحتـاج الى درجة من التوافق الجيد سواء بالجسم كله أو بجزء منه ومدى واسع فى الحركة وسرعة فى تعديل الاداء الحركى مع الربط بين أجزاء الحركة ومكوناتها ، وهذا يتفق مع تنمية عنصر الرشاقة .

مما سبق نرى أن البرنامج التدريبى لتنمية الرشاقة والمهارات قد ساعد على تقدم أداء الطالبات فى مهارة الوثبات والمرجحات والقدرة على اتقان المهارات الحركية ، وهذا يتفق مع ما يراه هرتز Hertz (٧ — ٢١٧) بأن الرشاقة هى القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقـدة والقدرة على سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية .

والنتائج السابقة تحقق الفرض الثالث الذى ينص على :

— توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية فى متوسط درجات مهارتى المرجحات والوثبات (لصالح المجموعة التجريبية الثانية).

— وبمقارنة المجموعتين التجريبيتين فى مهارتى المرجحات والوثبات جدول (٧) اتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا فى متوسط درجات مهارة المرجحات بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية . وهذا يدل على أن برنامج تنمية المرونة للمجموعة الاولى والبرنامج التدريبى للرشاقة للمجموعة الثانية كان له نفس التـأثير بالنسبة لمهارة المرجحات ، الا أن برنامج الرشاقة اثر تأثيرا فعالا وساعد على رفع

درجة اداء الطالبات فى مهـــارة الوثبات بصورة افضـــل من برنامج المجموعة الاولى (مرونة) .. وهذا يجعل عنصر الرشـــاقة من اكثر العنـــاصر المطلوبة فى الحركات التوافقية المعقدة اذ ساعد على رفع درجة الاداء لمهارة الوثبات ، وكان له نفس التاثير على رفع درجة الاداء فى المرجحات .

والنتائج السابقة تحقق الغرض الرابع جزئيا الذى ينص على :

ــ توجد فروق دالة احصـــائيا بين المجموعتين التجريبيتين فى متوسط درجات مهارتى المرجحات والوثبات .

التوصـــــيات :

فى حدود نتائج هذا البحث توصى الباحثة بما يلى :

ــ الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية عامة والتركيز على الرشاقة والمرونة خاصة حيث يعتبران من الركائز الهامة بالنسبة للتمرينات ، وكذلك تخصـــيص جزء لتنمية عنصر الرشاقة فى برنامج الاعداد البدنى قبل بداية درس التمرينات .

ــ الاهتمام والعمل على رفع مستوى الاداء الحركى فى جميع صعوبات الجملة الحركية فى التمرينات .

المراجــع :

١ ـــ ابراهيم سلامة : اللياقة البدنية ـــ اختبارات وتدريب الاسكندرية منبع الفكر ١٩٦٦ .

٢ ـــ اجلال ابراهيم ، نادية درويش : الرقص الابتكارى ـــ الطبعة الثانية القاهرة ، دار الهنا ١٩٧٥ .

٣ ـــ أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة دار المعارف بمصر ١٩٧٦ .

٤ ـــ صفية عبد الرحمن ابو عوف : تاثير استخدام الحبل فى الاداد البدنى لدرس التمرينات على اللياقة الحركية للطالبات ١٩٧٤ بحث غير منشور .

٥ ـــ قوت عبد التواب : تحديد السمات الجسمية والعناصر البدنية اللازمة لبلوغ مراتب البطولة للنشىء فى الجمباز ١٩٧١ ـــ رسالة ماجستير ـــ غير منشورة .

٦ ـــ ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ـــ القاهرة ١٩٧٥ .

٧ ـــ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى دار المعــارف بمصر ـــ الطبعــة الرابعة ١٩٧٥ .

٨ ـــ نادية درويش : تاثير التعبير الابتكارى الحديث على بعض الصــفات البدنية والسمات والقدرات النفسية ١٩٧٩ ـــ رسالة دكتوراه غير منشورة .

9. AAHPER : Youth Fitness Test Manual Revised Edition 1976.

10. Hein B, Melita : Kunstlerische Gymnastikfur Kinder Sport Verlag Berlin, 1970.

11. Maihews, Donald K., ; Measurement in Physical Education 3rd ed, Philadelphia and London 1963.

ملحق رقم (١)

منهج التمرينات للفرقة الاولى

١ — المشى — الجرى — الحجل .

الاوضـاع الاساسية .

٢ — ١) الوقـــوف .
٢) التربيـــــع .
٣) الركوع (الجثـــو) .
٤) التعـــلق .
٥) الانبطـــاح .
٦) الرقـــــود .

٣ — الاوضـــاع المشـــتقة .

المـد اماما — جانبا — عاليا — مائلا اعلى — مائلا أسفل .

حلقة أمام الصـدر او اعلى الرأس .

تمرينات لتقوية عضلات الجذع — بعض الحركات على البار البسيطة مثل الوقوف على المشطين — عمل زاوية بالرجل — اماما — خلفا تعليم المرجحة المتقاطعة .

دوران بالذراعين امام الصدر — ومرجحة اماما جانبا . الوثب من الثبات مـع الـــدوران .

— ربـع نصف دائرة كاملة .

الوثب للامام — للخلف — لليمين — للشمال — الوثب بالارتداد فى مربع عمل الوضـع — أماما — خلفا — جانبا فى مربع — ميل الجذع .

ميل الجذع بزواياه — المشى فى دائرة — التوقيت العالى — توقيت منخفض الدوران المفتوح — المشى خلفا . الدوران المتقاطع — اماما — الطعن بنواعه اماما — جانبا — خلفا .

٤ — جمـــلة تمرينات حرة .

٥ — جمـــلة تمرينات بالادوات الصـــغيرة .

مستخلص

« اثر تنمية كل من المرونة والرشاقة على مستوى الاداء الحركى فى مهارتى المرجحات والوثبات فى التمرينات » .

« د. ترانديل عبد الغفور »

يهدف هذا البحث الى التعرف على مدى تاثير تنمية كل من البرنامجين التدريبيين للمرونة والرشاقة على درجة أداء الطالبات فى مهاراتى المرجحات والوثبات .

قامت الباحثة بلجراء التجربة على ثلاث مجموعات : مجموعة ضابطة وطبق عليها مقرر التمرينات بالفرقة الاولى ، وتجربة أولى طبق عليها البرنامج التدريبى مرونة وتجربة ثانية وطبق عليها البرنامج التدريبى رشاقة . وقد اظهرت نتائج البحث ان البرنامج التدريبى للرشاقة اثر تاثير فعالا فى مهارتى المرجحات والوثبات اكثر من البرنامج التدريبى للمرونة والمقرر الدراسى للمترينات بالفرقة الاولى ، كما أن البرنامج التدريبى لتنمية عنصرى المرونة والرشاقة أظهر تحسنا فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين .

« علاقة كل من القوة العضلية بنواعها والطول والوزن بالاداء المهارى على جهاز متوازى الانسات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » ٭

د. ثناء فؤاد امين

مشكلة البحث :

يتميز كل نوع من أنواع الانشطة الرياضية عن الاخر بما يتطلبه من توافر قدرات وصفات وسمات بدنية معينة لدى الفرد الممارس تؤهله لممارسة هذا النشاط والاجادة فيه . وان العلاقة بين الصفات البدنية الاساسية ودقة الاداء تختلف مستوياتها تبعا لنوع النشاط الرياضى المختار ومضمونه . ولذلك نجد أن العلاقة بين الصـــلاحيات الجسمية التى يحتاجها نوع النشـاط الرياضى ومستوى الاداء المهارى علاقة طــردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر .

ويؤكد كل ما هارا Harre (١١ : ٣٨) وجينسن وفيشر Gensen & Fisher (١٣ : ٦٦) وعلاوى (٥ : ١٣١) . أن قوة العضلات هى التى يتلمس عليها وصول الفرد لمستوى جيد فى نوع النشـاط الممارس . هذا بالاضافة الى أن القوة تعتبر صفة بدنية قائمة بذاتها فهى تدخل كعنصر مساعد فى صفات بدنية اخرى مثــل القــدرة والتحمل كما تساعد على تنمية الرشاقة حيث تعمل على التحكم فى وزن الجسم ضد قوى الجاذبية الارضية وتعمل على تحريك الجسم واجزاءه بالسرعة المناسبة .

والرياضى الذى يحرك جسمه فى الهواء كما فى الجمباز يحتاج الى ما يســمى بالقوة النسبية relative strength والقوة النسبية هى ما يستطيع الفرد انجازه من القوة بالنسبة لوزن جسمه ، ففى رياضة الجمباز يعمل الرياضى ضد مقاومات مختلفة منها ثقل الجسم والاحتكاك ومقاومة الهواء — ولذا نجد ان كلا من الطــول والوزن عنصران لا يمكن تجاهلهما للتحسن والاجادة — بمعنى أن هناك علاقة بين هذه العناصر ومستوى الاداء .

ولذلك نلاحظ أن هناك دورا كبيرا لكل من القوة العضلية والطول والوزن خاصة للأنشطة الرياضية التى تظهر فيها صفة الرشاقة بصورة متميزة مثلما فى الجمبــاز فهناك ارتباط بين هذه العناصر البدنية السالفة الذكر وسرعة استيعاب الفرد للمهارات الحركية الجديدة .

ورياضة الجمباز من الانشطة التى تعتمد ممارستها على الاداء المهارى الذى يتطلب اعدادا حركيا ومهاريا لعديد من السنوات — كما تخضع لمجموعة من الاسس التى تمثل اطارا محدودا للأداء على مختلف الاجهزة وهذه الاسس هى :

٭ د. ثناء فؤاد أمين — مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان .

اتباع قواعد قانون الجمباز — الاستخدام الامثل لقوانين الميكانيكا الحيوية — الاقتصاد فى الجهد — الربط بين الحركات — الايقاع الحركى فى الجمباز .

ويعتبر الجمباز من التمرينات البدنية التى تمارس على أجهزة محدودة وهى بالنسبة للانسات تنحصر فى (متوازى الانسات — حصان القفز — عارضة التوازن) بالاضافة الى المهارات التى تؤدى على الارض فى مسافة ١٢ × ١٢ وتمارس طبقـا لقوانين محددة .

وقد ركزت هذه الدراسة على جهاز متوازى الانسات نظرا لمـا لوحظ من ضعف مستوى الاداء المهارى لطالبات الكلية ، وقد يرجع ذلك الى متطلبات الاداء عليه والتى تنحصر فى (المقدرة على الارتكاز والتعلق والدورانات حول العارضة العليا والسفلى والانتقال بينهما بسرعة وحيوية وكذلك أنواع مختلفة للطلوع والانتهاء والهبوط) .

ونجد أن الحركات التى تؤدى طابعها القوة والاستمرارية وتتأثر أيضا بعنصرى طول الجسـم ووزنه .

وهناك كثير من الدراسات التى تناولت اثر القوة العضلية على مستوى الاداء ومن هذه الدراسات دراسة حديثة اجراها بول هونسيكر Paull Hunsiker

لتحليل القدرات الحركية (القـوة — الجلد — المرونة — السرعة — الرشـاقة — التوازن — التوافق) والنمط الجسمى ، واثر ذلك على مستوى الاداء بالنسبة لمجموعة كبيرة من الانشطة الرياضية وشملت الدراسة ٥٨ نشاطا رياضيا فرديا وجماعيا وقد تبين من خلال التقييم لكل نشاط على حدة أن القوة تمثل درجة تشبع عالية جدا بالنسبة للجمباز (١٨ : ٣٥٩) .

وتبين الدراسة العملية التى قام بها لارسون Larson عن طـريق التحليل العاملى لمدى التشبع للعناصر البدنية المختلفة للأنشطة الرياضية المتنوعة بان رياضة الجمباز تحتاج ضمن ضروريات الوصـول الى المستويات العاليـة لعنصر القـوة (١٨ : ٣٤٩) .

وأيضا الدراسة التى قام بها (عادل عبد البصير) للتعرف على العلاقة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الاداء الحركى للناشئين فى الجمباز توصلت الى أهمية عنصر القوة فى رياضة الجمباز على مختلف المستويات والاجهزة (٦) .

وفى دراسة (لاديل سعد) عن التدريب بالاثقال كوسيلة لسرعة تنمية القوة وما يتبعها من تقدم فى الاداء الحركى فى الجمبـاز لطالبات كلية التربيـة الرياضية بالاسكندرية تبين من التحليل الاحصائى انه نتيجة لزيادة القوة العضلية عن طـريق التدريب بالاثقال تحسن مستوى الاداء الحركى فى الجمباز (٣) .

ومن هنا تبلورت مشكلة هذا البحث فى التعرف على أثر كل من القوة العضلية بأنواعها المختلفة كل على حدة ومجتمعة والطول والوزن على فاعلية الاداء المهارى على جهاز المتوازى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى التعرف على أثر كل من القوة العضلية والطول والوزن على فاعلية الاداء المهارى على جهاز متوازى الآنسات لدى طالبات الكلية وذلك بغرض تحسين مستوى الاداء المهارى على هذا الجهاز .

فروض البحث :

الفرض الاول :

« هناك فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القوة الانطلاقية (المتفجرة) والقوة المتحركة والقوة الثابتة وقوة عضلات البطن لصالح الطالبات المتفوقات » .

الفرض الثانى :

« هناك فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من الطول والوزن لصالح الطالبات غير المتفوقات » .

الفرض الثالث :

« هناك فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى القوة العضلية عامة لصالح الطالبات المتفوقات » .

المفاهيم الاساسية المستخدمة فى البحث :

القوة العضلية : Muscular Strength

يتفق من كلارك Clarke وماثيوس Mathews (١٤ : ٨٥) فى تعريف القوة العضلية بأنها القوى القصوى المستخدمة فى أثناء الانقباض العضلى . أما بوكوالتر Bookwalter (٨ : ٢٨٢) وهوكس Hooks (١٢ : ١٢) ، فقد اتفقا على أن القوة العضلية هى مقدار ما تبذله العضلة من قوة ضد مقاومة الجاذبية والقصور الذاتى أو مقاومة عضلة أخرى .

ومن التعريفات السابقة نجد أن القوة العضلية ترتبط بوجود المقاومة وانواع المقاومات .

القوة الانطلاقية (المتفجرة) : Explosive Strength

ويعبر عنها ماك لوى McCloy بأن الفرد الذى يتمتع بهذه الصفة له مقدرة على اطلاق القوة من العضلات المشتركة فى الحركة والتى تتضمن صفتى السرعـة والقوة (١٥ : ٦١) ولذلك نجد ان البعض اطلق على هذا العامل القدرة .

القوة المتحركة : Dynamic Strength

« ويذكر خاطر ـ والبيك » :

ان القوة المتحركة هى مقدرة العضلة او المجموعات العضلية على الوقـوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية . بمعنى آخـر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة » . (٢ : ١٥٨).

وفى مجالات اخرى اطلق على هذا العامل التحمل العضلى .

القوة الثابتـة : Static Strength

يتفق كل من فيت Fait (١٠ : ١٣٥) ومنتوى Montoye (١٦ : ٥٥) على ان القوة الثابتة هى كمية القوة التى يمكن للعضلة او عضلات معينة ان تبذلهـا لفترة زمنية قصيرة ضد مقاومة غير متحركة .

وقد اطلق البعض على هذا العامل القوة المطلقة او القوة القصوى .

الاداء المهـارى :

هو قدرة الفرد على اداء المهارات الحركية المطلوبة بسهولة وكفـاءة عاليـة مع الاقتصاد فى القوة المبذولة .

اجراءات البحث :

ـ منهج البحث :

اتبع المنهج الوصفى كاسلوب مناسب لهذه الدراسة .

ـ عينة البحث :

اجريت هذه الدراسة على طالبات الصف الثانى بالكلية للعام الدراسى ١٩٨٠ ـ ١٩٨١ وقد شملت العينة (١٥١) طالبة استبعد منهن تسع طالبات (٩) نظرا لاصابتهن باصابات تمنعهن من مزاولة اى مجهود عضلى واصبح المجتمع الاصلى لعينة البحث ١٤٢ طالبة .

ولتحديد الطالبات المتفوقات فى عينة البحث تم تقييم مستوى الاداء المهـارى للعينة على جهاز المتوازى بواسطة ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس واحتسبت الدرجة النهائية لكل طالبة بأخذ متوسط ثلاث الدرجات — ثم رتبت الدرجات ترتيبـا تنازليا لاستخراج الارباعى الاعلى (يمثل الطالبات المتفوقات) وعددهن ثـلاثون طالبة (٣٠) والارباعى الأدنى (يمثل الطالبات غير المتفوقات) وعددهن تسعة وثلاثون طالبة (٣٩) واصبح حجم العينة ككل تسعا وستين طالبة (٦٩) .

الادوات المستخدمة فى البحث :

١ — الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى مستوى الاداء المهارى على جهاز المتوازى.

٢ — اختبارات القوة العضلية :

بعد الاطلاع على كثير من الدراسات التى قامت بتحليل القوة العضلية نجد ان هناك ثلاثة عوامل للقوة فرضت نفسها وهذه العوامل الثلاثة تم اختبارها كما يلى :

ا — اختبار القوة الانطلاقية المتفجرة — عن طريق الاختبار التالى :

الوثب العمودى من الوقوف retical jump وقد استخدم فى هذا الاختبار حزام ابلاكوت (Abalakov) لحساب مسافة الوثب .

التسجيل : الارتفاع الذى وصلت اليه الطالبة بعد الوثب بالسنتيمتر (١ — ١٥٥).

ب — اختبار القوة المتحركة — عن طريق الاختبار التالى :

الشد لاعلى المعدل للبنات (pull ups) وقد استخدم فى هذا الاختبار العقلة السفلى لجهاز متوازى الآنسـات .

التسجيل : عدد ملامسة الصدر للعارضة (حد أقصى) . (١ — ١٦٠) .

ج — القوة الثابتة — عن طريق الاختبار التالى :

اختبار قوة القبضة (Hand Grip) واسـتخدم فى هـذا الاختبـار جهـاز مانوميتر القبضة .

التسجيل : يعطى للطالبة ثلاث محاولات مع وجود فترات راحة ٣٠ ثانية بين كل محاولة وتسجل افضل القراءات . (١ : ١٥٠)

د — قوة عضلات البطن :

يذكر (ابراهيم سلامه) عن فليشمان (١ — ١٤٠) أنه يجب الا نهمل العـامل الرابع للقوة الذى أظهره التحليل العاملى لدراسة فليشمان وهو عامل ديناميكى منفصل يشمل قوة عضلات البطن — وقد تم قياس هذا العامل ضمن القوة العضلية نظـرا لأهميته على مستوى الاداء المهارى على جهاز المتوازى — وقد تم قياس هذا العنصر بالاختبـار التالى : (١ — ١٤٤)

رقود رفع الرجلين وخفضهما :

التسجيل : عدد المرات التى ترتفع فيها الرجلين للوضع العمودى خلال ٢٠ ثانية .

وقد تم اختيار اختبار واحد لكل عنصر من عناصر القوة العضلية وهو يعتبر الاختبار الاكثر تشبعا للعنصر الذى يقيسه ومن مجموع هذه الاختبارات تتكون القوة العضلية .

ونتيجة للقراءات السابقة نستطيع ان نقول ان هناك علاقة بين وزن الجسم وطوله والقوة العضلية بأنواعها مما يؤثر بالتالى على مستوى أداء الطالبة المهارى على جهاز المتوازى — ولذلك تم قياس كل من عنصرى الطول والوزن كما يلى :

٣ — طول الجســـم :

استخدم جهاز الرستاميتر لقياس طول الجسم لاقرب نصف سنتيمتر من أخمص القدم حتى قمة الرأس .

٤ — وزن الجســم :

استخدم ميزان طبى (بدقة حتى ٥٠٠ جرام) وتم حساب وزن الجسم بالكيلو جرام.

عرض نتائج البحث :

بعد صياغة مشكلة البحث وتحديد المنهج والاجراءات اجريت العمليات الاحصائية للتأكد من صحة الفروض التى وضعت لهذه الدراسة وتتلخص فى الاتى :

المتوسط الحسابى — الانحراف المعيارى — اختبار (ت) .

جدول رقم (١) مقارنة الفروق فى المتوسطات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القوة الانطلاقية والديناميكية وقوة عضلات الجــذع والقوة الثابتة

المتغير	العينة	الطالبات المتفوقات		الطالبات غير المتفوقات		قيمة ت	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
١ القوة الانطلاقية (المتغيرة)		٣٠ر٩٦٧	٣ر٨٩٩	٢٦ر٤٦٢	٤ر٩٤٢	٤ر١٢٣	دال عند مستوى ٠١ر
٢ القوة المتحركة		٣٤ر٢٣٣	٤ر٠٣٦	٣٠ر٠٧٧	٥ر٩٢٩	٣ر٧١٦	« « « ٠١ر
٣ قوة عضلات البطن		١٤ر٨	١ر٦٤٨	١٣ر٨٧٢	١ر٢٦٠	٣ر٣٠٤	« « « ٠١ر
٤ القوة الثابتة		٣٠ر٥	٥ر٦٧٧	٣١ر٢٥٦	٣ر٥٤٥	١ر٦٩٢	غير دال

من الجدول رقم (١) والذى يوضح أوجه التباين لمتغيـرات القوة العضـلية (الانطلاقية المتحركة ــ قوة عضلات البطن ــ القوة الثابتة) نجد الآتى :

أن هناك فروقا دالة احصائيا بين الطالبات عينة البحث فى متوسط درجات كل من القوة الانطلاقية والمتحركة وقوة عضلات البطن وأن هذه الفروق فى المتوسـطات دالة احصـائيا حيث أن قيمة (ت) المحسوبة معنوية عند مستوى ٠١ر لصالح الطالبات المتفوقات .

وبمقارنة متوسط درجات القوة الثابتة بين المجموعتين يتضح انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوى ١٩٢ر١ وهى غير دالة احصـــائيا .

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الاول فيما عدا القوة الثابتة .

جـــدول رقـــم (٢)

مقارنة الفروق فى المتوسطات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من طول الجســم ووزنه

المتغير	العينة	الطالبات المتفوقات متوسط حسابى	الطالبات المتفوقات انحراف معارى	الطالبات غير المتفوقات متوسط حسابى	الطالبات غير المتفوقات انحراف معيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
طول الجسم		١٦٧ر١٥٩	٥٣٥ر٣	٩٧٤ر١٦١	٤١٠ر٤	٩٨٢ر٢	دال عند ٠١ر
وزن الجسم		٥ر٥٧	٤٠٠ر٤	٥٣٩ر٦٣	٨٢٤ر٣	٠١٦ر٥	دال عند ٠١ر

بدراسة الفروق فى متوسط درجات المتغيرات المدرجة بالجداول رقم (٢) بين الطالبات عينة البحث يتضح ما يلى :

— أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين فى متوسط درجات طول الجسم ووزنه حيث أن قيمة (ت) دالة عند مستوى ٠١ر لصـــالح الطالبـــات غـــير المتفـــوقات .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى :

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم وضع درجات لاختبارات القوة العضلية بطريق الدرجة التائية وهى تحويل الوحدات القياسية أو الارقام الخام الى درجـــات تائية يسهل معها مقارنة كافة النتائج وجمعها ومعاملتها احصائيا حتى يتم تحـــديد

المجموع النهائى لنتائج كل طالبة بجمعها وذلك لاستحالة جمع الارقام الخام ما دام تمييزها مختلفا — وقد أعطيت كل طالبة درجة تائية مقابل الرقم الذى سجلته فى كل اختبار على حدة وحسبت الدرجة التائية لكل طالبة على حدة على أساس حصيلة الدرجات التائية للطالبة فى الاختبارات المختلفة من المعادلة المذكورة أسفل .

جـدول رقـم (٣)

مقارنة الفروق فى المتوسطات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى متغير القـوة العضـلية

المتغير العينة	الطالبات المتفوقات متوسط حسابى	الطالبات المتفوقات انحراف معيارى	الطالبات غير المتفوقات متوسط حسابى	الطالبات غير المتفوقات انحراف معيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القوة العضلية	٥ر٦٣٠	٤ر٢٦٦	٥٠ر٠٠٢	٩ر٩٦	٢ر٥٥٠	دال عند مستوى ٥٠ر

وتبين النتائج التفصيلية للجدول رقم (٣) أن الفروق فى المتوسطات بالنسبة للقوة العضلية بين الطالبات عينة البحث دالة احصائيا حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوى (٢ر٥٥٠) وهى معنوية عند مستوى ٥٠ر وذلك لصالح الطالبات المتفوقات .

وتتفق نتائج هذا الجدول مع كثير من الدراسات التى أجريت فى هـذا المجـال والتى ذكر بعضها على سبيل المثال وليس الحصر وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثـالث .

$$ت = ٥٠ + \frac{١٠ (س - م)}{ع}$$ حيث أن :

س = الرقم المسجل او الدرجة الخام .

م = المتوسط بالنسبة للأرقام المسجلة

ع = الانحراف المعيارى الذى حسب من المعادلة التالية : ع = الدرجة التائية للطالبـة = $\frac{ت^{١} + ت^{٢} + ت^{٣} + ت^{٤}}{ص}$

ص = عدد الاختبـارات .

$$\sqrt{\frac{مج س^{٢} - \frac{(مج س)}{ن}}{ن - ١}}$$

مناقشــة النتــائج :

توصلت النتائج التى أسفرت عنها الدراسة الحالية والدراسات السابقة الى عنصر القوة من العوامل الرئيسية التى تعمل على اتقان الاداء الحــركى فى الجمبــاز خاصة على ان جهاز المتوازى بجانب التعليم والتدريب الذى يصل بالطالبة الى مستوى جيد كما تساعد القوة على تطوير أداء المهارات الحركية ودقة هذا الاداء ــ فقد كان متوسط درجات القوة العضلية لصالح الطالبات المتفوقات وكانت دالة احصائيا .

وهذه النتائج تتفق مع ما ذكره ملكلوى Mc Cloy من أن الافراد الذين يتمتعون بقدر مرتفع من القوة غالبا ما يستطيعون تسجيل أرقام مرتفعة فى القدرة الرياضــية (١٥ : ١٤٢) .

ويذكر « يعقوب وعبد البصير » فى هذا الصدد أن القوة العضلية تلعب دورا هاما فى اتجاه أداء حركات المرجحات عامة وحركات القوى خاصة فى رياضة الجمباز على مختلف المستويات والاجهزة (٤ : ١٩٢) .

وأكد كل من جينسن وفيشر Jensen & Fisher ان هناك علاقة قوية بين القوة وسرعة الحركة (١٣ : ١٢١) .

ونستطيع أن نقول ان القوة هى أحد عناصر المكونات المؤثرة للانجاز وما يتبــع ذلك من قدرات بدنية لها تأثيرها على الانتاج ولذلك يجب توجيه اهتمام خاص بعلاقتها بكل من التحمل والسرعة فى المسارات الحركية المختلفة .

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أيضا ان لكل من القوة الانطلاقية والمتحــركة وقوة عضلات البطن أهمية واضحة ومحددة لتحقيق نتائج طيبة فى العمل على جهــاز المتوازى فقد اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بالنسبة لهذه العنــاصر بين الطالبات عينة البحث لصالح الطالبات المتفوقات ويعضد ذلك ما ذكره (خاطر ــ البيك) من ان القوة الانطلاقية لها اهمية واضحة فى كثير من نواحى النشاط الرياضى كما أن القوة المتحركة تلعب الدور الرئيسى فى الالعاب التى تتطلب مقاومة لفترة زمنية طويلة كما فى الجمباز (٢ : ١٧٦) .

كما اسفرت نتائج قياس كل من الطول والوزن عن وجود فروق دالة احصائيا لصالح الطالبات غير المتفوقات ــ وهذا يوضح أن من اهم المقاومات التى يمكن حدوثها فى غضون ممارسة النشاط الرياضى على جهاز المتوازى مقاومة وزن الجســم وكذا طوله ــ حيث اننا نجد ان طول قامة الطالبة ترفع من مركز ثقلها مسافة اكبر من الطالبة القصيرة وذلك عندما تؤدى كل منهما نفس الحركة ــ وذلك لان مركز الثقل يكون بعيدا عن قاعدة الارتكاز وعندما تتطلب الحركة الرياضية ازاحة مركز الثقل فى أى اتجــاه باستثناء المستوى الافقى فان الطالبة الاطول سوف تحتاج ازاحة أكبر ونشاط عضلى كبير لتحقيق الاتزان أثناء أداء الحركات ــ ونجد أيضا أن الأخطاء الفنية للحركة تكون أقل عند الطالبة القصيرة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من مورهاوس وميلر Morehous & Miller من أن الفرد الطويل يحتاج لنشاط عضلى كبير كى يحقق الاوضاع المناسبة أثناء تادية الحركات أما الرياضى القصير فهو يمتلك امكانية افضل فى كثير من المهارات — ويصدق ذلك القول على لاعبى الجمباز — فتزيد فرصة نجاح لاعبى الجمباز اذا كانت لديهم ارجل قصيرة (١٧ — ٤٢) .

وايضا اتضح أن وزن الجسم من أحد العوامل التى تحدد المهارة على جهاز المتوازى كلما زاد وزن الجسم قلت مهارته حيث يعمل الوزن الزائد فى شكل دهون على زيادة المجهود المطلوب لتادية الحركة .

فنجد ان لاعبى الجمباز يحتاجون الى اقل كمية من الدهون واى زيادة فى الوزن تزيد من الاعباء الملقاة على عاتق كل من التحمل والقوة .

ويذكر يوسف الشيخ ويس الصادق ان الوزن قد يكون عائقا بالنسبة لتحقيق المستوى الجيد فى الجمباز (٧ : ١٢٠) .

ويؤيده فى هذا كل من جينسن وفيشر Jensen & Fisher حيث يذكران أن الوزن المتطرف يقلل من الرشاقة مباشرة وبطريقة ملحوظة حيث يعمل على زيادة القصور الذاتى للجسم وأجزاءه ويقلل من سرعة انقباض العضلات كما يؤكدان أن هناك علاقة سلبية بين دهون الجسم ودرجة مرونته (١٣ : ١١٢) .

ومن الخصائص المميزة للعلاقة بين الوزن والقوة أن القوة النسبية تقل بزيادة وزن الجسم واننا نجد أن الجمباز يحتاج الى القوة النسبية وخاصة على جهاز المتوازى للانجاز الجيد .

وبذلك نستطيع ان نقول ان وزن الجسم وكذا طوله يعتبران من العوامل الهامة التى تحدد المهارة الرياضية نظرا لتاثيرهما على عنصر القوة العضلية حيث يذكر « ابراهيم سلامه عن فليشمان » Fleishman أن متغيرى الطول والوزن يظهران بتشبع سالب لعامل القوة المتحركة وهذا يوضح انه كلما زاد جسم الفرد وزنا وطولا كلما قل اداؤه فى اختبارات هذا العنصر .

وتتأثر أيضا قوة عضلات البطن بعنصر الطول وهذا يؤكد أن الافراد طوال القامة تقل عندهم فرص التسجيل المرتفع فى هذا العامل .

وأيضا نجد أن وزن الجسم وكذا طوله فى القوة الثابتة متغيران ايجابيان فان العلاقة بين وزن الجسم والاداء الافضل كانت علاقة ايجابية (١ : ١٧٢) .

وقد أبرزت النتائج التى توصل اليها البحث الحالى أهمية الدور الذى تلعبه

القوة كسمة أو كصفة هامة من الصفات البدنية اللازمة للاداء المهارى الجيد — كما حددت متطلبات الاداء على جهاز المتوازى من هذا العنصر وقد انحصرت فى الآتى :

القوة الانطلاقية (المتفجرة) — القوة المتحركة — قوة عضلات البطن — واتضح ايضا مدى تأثير كل من عنصرى الطول والوزن على مستوى الاداء المهارى على هذا الجهاز . فكلما كانت الطالبات اقل طولا ووزنا كلما ساعد ذلك على الاداء بطريقة افضل .

التوصيات

انطلاقا من النتائج التى توصل اليها البحث الحالى واستنادا على الدراسات السابقة نوصى بما يلى :

— الاهتمام بوضع برنامج تدريبى لتنمية كل من القوة الانطلاقية (المتفجرة) والمتحركة وقوة عضلات البطن لدى طالبات الكلية لرفع مستوى أدائهن المهارى على جهاز المتوازى .

— الاسترشاد بخطوات السير فى هذا البحث لاجراء بحوث مماثلة تتناول بقية أجهزة الجمباز لمحاولة التعرف على العناصر البدنية المؤثرة على اداء الطالبات المهارى على هذه الاجهزة مما يساعد على سرعة التقدم فى المستوى المهارى للطالبات .

المراجــع :

١ — **ابراهيم احمد سلامه** : الاختبارات والقياس فى التربية الرياضية — دار المعارف ١٩٨٠ .

٢ — **احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك** : القياس فى المجال الرياضى — الطبعــة الثانية — دار المعارف بمصر ١٩٧٨ .

٣ — **انيل سعد شنوده** : التدريب بالاثقال كوسيلة لسرعة تنمية القوة وما يتبعهــا من تقدم فى الاداء الحركى — رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٦ .

٤ — **فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير** : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز — الجزء الاول — مكتبة القاهرة الحديثة — ١٩٧١ — القاهرة .

٥ — **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى — الطبعة الخامسة — دار المعارف بمصر — ١٩٧٧ .

٦ — **عادل عبد البصير** : العلاقة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الاداء الحركى للناشئين فى الجمباز بمصر — رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٤ .

٧ — **يوسف الشيخ ، يس الصادق** : فسيولوجيا الرياضة والتدريب — نبع الفكر — ١٩٦٩ .

8 — Bookwalter, K. W. and Vanderz Waag. H.T, Foundations and principles of Physical Education, W.B. Saunders, Philadelphia, 1973.

9. — Clark, A.H. , Application of Measurement to Health and Physical Education 4th ed. , Prentic-Hall, Englewood. Cliffs, 1967.

10 — Fait, H.F. , Sepcial Physical Education Adapted Corrective Development, 3rd ed. , W.B. Saunders, Philadelphia, 1972.

11 — Harre, D. , Introduction into general Theory and Methodology of Sports Training and Competition, German College for Physical Culture Leipzig 1974.

12 — Hooks, G. , Application of Weight Training to Athletics, Prentic-Hall Englwood Cliffs, New York, 1962.

13 — Jensen, C.R. and Fisher, A.G. : Scientific Basis of Athletic Conditioning, Lea and Febiger Philadelphia 1975.

14 — Mathews, D.K. Measurment in Physical Education, 5th ed., W.B. Saunders, Philadelphia, 1978.

15 — McCloy C.H. and Norma D. Young : Tests and Measurements in Health and Physical Education, 2nd ed., New York Applenton-Century-Groffs, Inc. 1954.

16 — Montoye, H.T. ed, An Introduction to Measurement in Physical Education, Allyn and Bacon inc., London 1978.

17 — Morehouse, L.E. : Physical Exercise 6th ed, C.V. Mosby Miller Co. Saint Louis 1973.

18 — Paul Hunsicker : «Human Performance Factors» Editet in : Fitness, Health, and Work Capacity, International Standards for Assessments, By: Larson — A. Leonard, Collier Macmillan Publishers, London, 1974.

المســـتخلص

« علاقة كل من القوة العضلية بأنواعها والطول والوزن بالاداء المهارى على جهاز متوازى الانسات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » .

د. ثناء فؤاد امين

أجريت هذه الدراسة على طالبات الصف الثانى بالكلية للعام الدراسى ١٩٨١/٨٠ وقد استخدمت اختبــارات مقننة لقيــاس القوة العضــلية بأنواعها (الانفجــارية الديناميكية ـــ الثابتة ـــ قوة عضلات البطن) وكذلك قياس كل من عنصرى الطــول والوزن .

وكانت اهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة الحالية هى : ـــ

أن القوة العضلية عامة وكل من القوة الانفجارية والديناميكية وقوة عضــلات البطن والطول والوزن خاصة من أهم العوامل المؤثرة فى مستوى اداء الطالبات المهارى على جهاز متوازى الانســات .

الهـــــدف من البحث

١ — وضع مواصفات للمنضدة الخلفية (المبتكرة) على أساس التدريب الفردى .

٢ — وضع اختبارات لقياس المهارات الفردية فى تنس الطاولة على المنضدة الخلفية (المبتكرة) والمنضدة العادية باعتبارها وسيلة التقييم .

٣ — وضع مستويات معيــارية لهذا التقييم .

تحليل محتوى لعبة تنس الطاولة :

يتدرج اللاعب فى تعليمه للمبادىء الاساسية طبقا لتقسيمها من الناحية الفنية بما يحقق له الانتقال من الاسهل الى الاصعب فيتدعم اللاعب بالمعلومات والمهـــارات والعادات التى تمكنه من التصرف بكفاءة اثناء ممارسته اللعبة وحسن الاشتراك فى منافستها .

ومما لاشك فيه أن اللاعب الذى تتاح له فرصة تعلم المبادىء الاساسية على الاسس السليمة تحت توجيه فنى سليم لا بد أن يصل الى درجة الاتقان فيها .

وتعتبر الضربات الهجومية والدفاعية فى تنس الطاولة التطبيق الفعلى لطبيعة اللعبة من حيث تجمع المهارات وهى الاساس فى احساس اللاعب بمزاولته للعبـــة وان كان لا يمكن البدء فى تعلم كل الضربات فى مرحلة واحدة بل انه من الاهمية بمكان ضرورة التدرج من الناحية التعليمية .

وحيث أن المنهاج الخاص بالفرقة الاولى لا يتعدى تعلم المبادىء الاساسية مثل القبضة ووقفة الاستعداد وحركات القدمين مع تعلم ضربة الارسال امامية وخلفية وكذا الضربات القاطعة « امامية وخلفية » مع اعطاء فكرة عامة عن باقى الضربات وهى الطائرة — نصف الطائرة — الساحقة — المرفوعة والمسقطة .

وفى ضوء هذا وجدت الباحثة انه عند اتقان هاتين المهارتين « الارسال الامامى والخلفى والقاطعة الامامية والخلفية » يمكن للطالبة أن تؤدى بعد ذلك باقى المهارات بسهولة وذلك لاكتساب الاحساس الحركى لتلك المهارة ٦ — ٢٧٩ .

وحيث أن مدة تعلم هذه المهارات قصيرة لا تتناسب مع ما تحتاجه الطالبة من زمن للتدريب عليها ، فقد رأت الباحثة أن تقوم بوضع مواصفات لنصف المنضدة « المنضدة الخلفية » حتى يسهل للطالبة القيام بالتدريب عليها بمفردها لرفع مستواها ورفـــع مستوى الاداء المهارى لهذه اللعبة ، كذلك قامت الباحثة بوضع بعض الاختبارات الخاصة بالدقة والسرعة لمهارة التمريرة القـــاطعة او الدفعة الاماميـــة والخلفية

« وضع مقياس لتقويم الاداء الحركي والفردى في تنس الطاولة لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة »

د٠ روحية امين عبد الله *

مشـــــكلة البحث

ان مراجعة تاريخ الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية يبين أن هناك انجازات هائلة قد تمت في هذا الميدان نتيجة جهود عدد من الرواد الاوائل ويبين التاريخ أن هناك تطورا كبيرا قد حدث فى الاختبارات وفى أدوات وأساليب القياس وأن الانسان كلما تقدم علميا كلما فكر فى البحث عن وسائل جديدة أكثر دقة ليستخدمها فى القياس ٠

ان الاهتمام الفعلى لقياس المهارات الرياضية فى الانشطة المختلفة بدأ ينشط منذ الثلاثينات حيث أسفرت عن عدد كبير من الاختبارات المهارية فى الالعاب وخاصـــة الالعاب الجماعية ٠ وقد لاحظت الباحثة عدم وجود اختبارات فى الالعاب الفردية بالرغم من انها قد أدخلت ضمن البطولات العالمية وأن نشاطها أخذ يتزايد داخل الاندية فضلا عن انها ضمن مناهج كليات التربية الرياضية ٠ الا أن الاهتمام بتدريب مهارات هذه اللعبات لم يأخذ القـــــدر الكافى من التفكير العلمى للتوصل الى أحسن مستوى يستطيع أن يصل اليه اللاعب في أقل وقت ممكن داخل كلياتنا ٠

وعلى هذا ومن خبرات الباحثة في مجال تدريس وتدريب لعبة تنس الطاولة لطالبات الكلية ، لاحظت عدم وصول الطالبات الى المستوى المطلوب على الرغم من المجهودات المبـــــذولة ٠

لذلك وفى ضوء هذا تراءى للباحثة أنه قد يكون للتدريب الفردى تأثير ايجابى فى سرعة تعلم واتقان بعض المهارات خاصة ان الوقت المخصص لتعلمها لا يتعدى ١٥ ساعة فى السنة الدراسية ٠

وعلى ذلك فكرت الباحثة فى استخدام التدريب الفردى كعامل من العوامل المساعدة على التعلم واتقان الاداء أملا فى التوصل الى مستوى أفضل فى أسرع وقت ممكن ٠ فالتأثير على التدريب يؤدى بالضرورة إلى التأثير على ناتج التعلم ٠

---

* أ٠م٠د روحية امين عبد الله : كلية التربية الرياضية للبنـــات بالقاهرة ٠ جامعة حـــــلوان ٠

Forehand and Backhand Push حيث أن الطالبة مطالبة بأداء هــذه المهارة لتقييمها فى نهاية العام الدراسي بالاضافة الى ذلك فان هذه المهارة اســاس لتعلم مجميع المهارات الاخرى والطالبة التى تتقن أداء هذه المهارات يكون من السهل عليها تعلم باقى المهارات الاخرى ٨ — ٤٣

ويرى جيتس Gates ان التعلم يمكن أن ينظر اليه على أنه عملية اكتســـاب الوسائل المساعدة على اشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الاهداف وكثيرا ما يتخــذ صورة حل المشــكلات .

ومعنى ذلك أن الشخص يتعلم فى الغالب اذا كان لديه هدف واضح يتجــه اليه بنشاطه فيسخر ما عنده من استعداد فى اكتساب الوسائل التى تساعده على الوصول الى هذا الهدف . ٤ — ١١

* مواصفات نصف منضدة تنس الطاولة « المنضدة الخلفية » .

عبارة عن نصف المنضدة العادية لتنس الطاولة بمقاسات ١٥٢٫٥ × ١٣٧ ســـم وارتفاع سطحها عن الارض ٧٦ ســم مصنوعة من خشب أبلكاش (كونتر) سمك ١٥ مللى مع حشو سفلى عرض ٢٠ ســـم مثبت بالغراء والمسامير من أسفل على طبقتين ثم يثبت الحرف بقشاط من خشب الزان سمك ١٠ مللى تثبت نصف المنضدة مفصليا أمام حائط عليه لوح آخر من الخشب مصنوع منه المنضدة بمقاس ١٥٢٫٥ سم وارتفاع ٢٠ سم * موضوعة بعرض المنضدة وعلى ارتفاع من سطحها يعادل ارتفاع الشبكة (منضدة خلفية) يثبت ايضا لوح آخر سفلى مماثل للعلوى — والخاص بتركيب المفصلات حتى يمكن رفع المنضدة فى وضع عمودى فى حالة عدم الاستعمال — فتصبح المنضـــدة مواجهة للحائط وتنطوى الارجل بداخلها .

يركب عدد ٢ شنكل للارجل من الحديد نصف بوصة مبروم لا يقل طوله عن ٧٠ سم .

كما يركب عدد ٢ شنكل صغير فى طرفى اللوح العلوى لتعليق المنضدة ورفعهـــا على الحائط فى حالة عدم الاستعمال كما هو مبين بالرسم .

---

* تم تصميم « المنضدة الخلفية » نتيجة تجارب على مدى اربع سنوات حيث مرت بعده مراحل الى ان توصلت الباحثة الى مواصفات المنضدة الخلفية .

* الارتفاع الخاص بالمنضدة الخلفية حدد بـــ ٢٠ سم حتى تتقيد الطالبة بهـــذا الارتفاع وتحاول أن تكون تمريراتها فى هذا المستوى فتحد من ارتفاع الكرة التى تكون فرصة لرد الكرة للزميلة المنافسة .

اجـراءات البحث

عينة البحث :

يتكون افراد العينة من جميع طالبات الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنـات بالجزيرة المقيدات بالعلم الدراسى ١٩٧٩ — ١٩٨٠ — ١٩٨١ م البالغ عددهن ٤٢١ بواقع ٢٠٤ طالبة فى العام الاول ٢١٧ فى العام الثانى وقد استبعدت الباحثة من عينة البحث الفرق الرياضية والراسبات وطالبات تجارب الاستطلاع والصدق والثبات .

اختيـــار المـــكان :

تم اختيار صالة تنس الطاولة الخاصة بالكلية لاجراء الاختبارات حيث يوجد بها عدد (٤) مناضد مبتكرة من تصميم الباحثة (المنضدة الخلفية) وعدد ٢ منضدة عادية وبذلك توافرت فيها المواصفات الخاصة بالاختبارات .

المســـاعد :

اختارت الباحثة عدد (٦) مساعدين من مدرسى ومدرسات تنس الطاولة بالكلية للمساعدة فى اجراء القياسات الخاصة لهذه الاختبارات ممن لهم خبرة فى هذا المجال وتم شرح الهدف من الدراسة وطرق القياس وتوزيع العمل عليهم .

الاختبارات الخاصة (بالمنضدة الخلفية) : من وضـــع وتصميم الباحثة وموضحة بالمرفقـــات »

— الدقة للتمريرة القاطعة أو الدافعة الامامية والخلفية .

— اختبارات السرعة للتمريرة القاطعة أو الدافعة الامامية والخلفية .

الاختبارات التى تؤدى على المنضدة الكاملة :

— الدقة فى الارسال الامامى والخلفى . (الشرح التوضيحى للاختبارات بالمرفقات.

التجربة الاستطلاعية الاولى :

طبقت هذه الاختبارات فى التجارب الاستطلاعية الاولى على عينة قوامها عـــدد (٢٠) طالبة من غير المشتركات فى عينة البحث للاختبارات المختارة فاسفرت النتائج عن :

ـــ ضرورة وجود صندوق معلق على جانب المنضدة المبتكرة (المنضدة الخلفية) لتنس الطاولة مقاس ٥ x ١٠ سم يوضع بداخله الكور حتى تتمكن الطالبة من أخذ كرة أخرى فى حالة فقدان الكرة بعيداً .

ـــ تم تعديل الدوائر المرسومة على المنضدة الكاملة فى اختبارات الارسال الى مربعات حتى تكون هناك فرصة اكبر للطالبة حيث أن كثير من الكرات المرسلة كانت تسقط فى المسافات التى بين الدوائر المرسومة على المنضدة .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجريت هذه الدراســـة لمعرفة التعديلات التى قامت بها الباحثة على مجموعة الاختبارات السابقة ونتيجة لهذه الدراسة وجدت الباحثة أن هذه التعديلات قد أفادت كثيراً من نتائج الاختبارات حيث أن الدراسات المختبرات (عينة البحث) مبتدئات فى معايير التوقع لمكان سقوط الكرة وليس مثل المستويات العالية التى تستجيب للمواقف المتغيرة للعب .

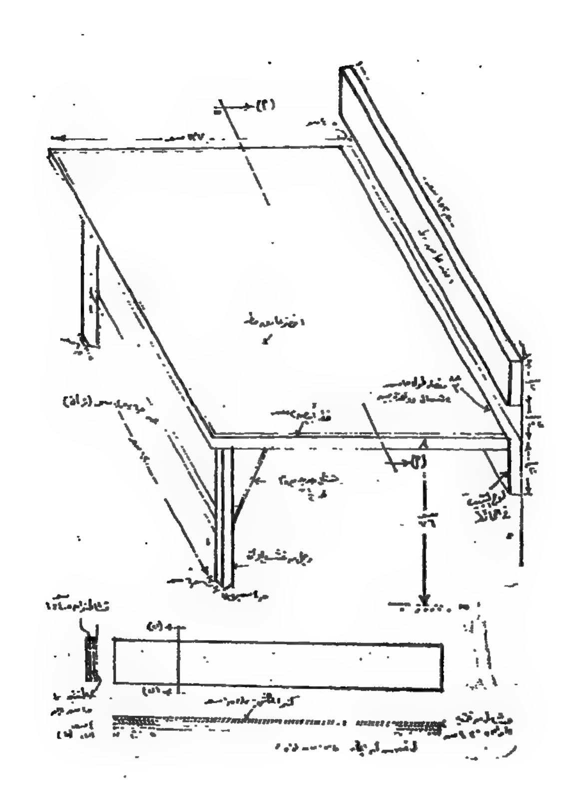
التحقق من الصدق الظاهرى للاختبارات :

تم ذلك بواســطة مجموعة من الخبراء المتخصــصين فى تنس الطــاولة وفى الاختبارات والمقاييس بكليتى الرياضة بالقاهرة ومدربى الاندية الرياضية عن طريق المقابلة الشخصية وقد قامت الباحثة بشرح كل اختبار من الاختبارات وطريقة القياس والتسجيل ومواصفاته والهدف منه .

التحقق من الصدق المرتبط بالمحك :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على مجموعتين متساويتين فى العدد كل منهما ٣٠ طالبة متباينتين فى المستوى أحداهما مميزة من لاعبات النوادى (أهلى ـــ جزيرة ـــ معادى ـــ نادى الشمس) فى نفس المرحلة السنية لعينة البحث .

العينة الاخرى غير المميزة من طالبــات الكلية (من مجتمع البحث غير عينــة الدراسة) للتحقق من قدرة الاختبارات على التميز بين العينة المميزة وغير المميزة كما هو واضح بالجدول رقم (١) .



معامل صــــدق الاختبارات

جدول رقم (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات العينة المميزة وغير المميزة فى الاختبارات المختارة والفرق بينهما

الاختبـــــارات	العينة المميزة س	ع	العينـــة غير المميزة س	ع	قيمة ت ودلالتها
سرعة التمريرة للامــــام	٣٤ر١٣	٨٠ر٥	٢١ر٥٣	٤ر٦٥	٩ر٨٥٣ **
سرعة التمريرة للخــــلف	٣٥ر١٣	٤ر٩٠	٢٢ر٩٧	٤ر٧٢	٩ر٦٢٥ **
دقــــة التمريرة للامـــــام	٤ر٢٤	٧٤ر٠	٢ر٦٧	٦٩ر٠	٦ر٩٧٥ **
دقــــة التمريرة للخـــــلف	٤ر٣٠	٥٤ر٠	٢ر٠٧	٩١ر٠	١١ر٣٤٩ **
دقــــة الارســـال للامــــام	٣ر٨٧	٦٨ر٠	١ر٩٠	١ر٠٣	٨ر٥٩٦ **
دقــــة الارســــال للخلف	٤ر٢٠	٤٨ر٠	١ر٧٣	٩٨ر٠	١٢ر١٨٩ **

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٥٨ ومستوى دلالة ٠١ر٠ = ٢ر٦٦
مستوى دلالة ٠٥ر٠ = ٢ر٠٠

من الجدول السابق يتضح أن قيمة ت المحسوبة فى جميع الاختبارات كانت أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على أن الفرق دال احصائيا لصالح لاعبات الفرق الرياضية عند مستوى ٠١ر٠

معامل ثبــــات الاختبـــــارات

تم حساب ثبات الاختبارات وذلك بتطبيق مجموعة الاختبارات ثم اعادة تطبيقها مرة أخرى بعد يومين من القياس الاول على أفراد العينة المختارة مع تثبيت المكان والادوات والتوقيت وترتيب الاختبارات وكان الغرض من اعادة الاختبار بعد يومين أن تكون فترة زمنية قصيرة لا تسمح بأى تأثير خارجى على مستوى اللاعبات مما قد يسهم فى تغيير نتائج الدراسة كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢) قيم معامل الثبات عن طريق اعادة التطبيق للاختبارات المختارة

الاختبـــــارات	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
سرعة التمرير للامام	٧٠٣ر٠	دال عند ٠١ر٠
سرعة التمرير للخلف	٦١٩ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة التمرير للامــــام	٧٢٩ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة التمرير للخلف	٦٤٥ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة الارسـال للامام	٧٣٩ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة الارسـال للخلف	٨٤١ر٠	دال عند ٠١ر٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة ١٠ر٠ = ٤٦٣ر٠
٠٥ر٠ = ٣٦١ر٠

تم حساب الاختبارات عن طريق اعادتها واسفرت النتائج عن أن هناك ارتباطا دالا عند مستوى ١٠ر٠ وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

موضوعية الاختبارات

معامل الموضوعية : قامت مساعدات بتسجيل نتائج كل اختبار على حده كما هو مبين بالجدول رقم (٣) .

جدول رقم (٣)

درجة الموضوعية للاختبارات

مسلسل	الاختبارات	درجة الموضوعية
١	سرعة التمرير للامام	٠٠ر١
٢	سرعة التمرير للخلف	٠٠ر١
٣	دقة التمرير للامام	٠٠ر١
٤	دقة التمرير الخلف	٠٠ر١
٥	دقة الارسال للامام	٠٠ر١
٦	دقة الارسال للخلف	٠٠ر١

مرحلة تنفيذ الاختبارات

اجريت القياسات والاختبارات اثناء اختبارات آخر العام لعامين متتاليين لعمل مستوى معيارى لجميع الطالبات (عينة البحث) عن طريق وضع الدرجات بواسطة لجنة موحدة من اساتذة المادة وتم القياس على مدى ثلاثة أيام وهذا ما يتبع فى اختبارات الكلية كل عام والجداول الاتية توضح ذلك :

الجداول المعيارية لتقييم مستوى الطالبات

جدول رقم (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للاختبارات المستخدمة

ن = ٤٢١

الاختبارات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
سرعة التمرير للامام	٧٥٣ر٢٠	٧١٦ر٥
سرعة التمرير للخلف	٣٣٥ر١٩	٥١٩ر٥
دقة التمرير للامام	٣٠٦ر٣	٠٦٩ر١
دقة التمرير للخلف	٦٣٧ر٣	١٠٢ر١
دقة الارسال للامام	٨٦٧ر١	٠٦٢ر١
دقة الارسال للخلف	٩٧٤ر١	٠٦٧ر١

الدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار سرعة التمرير للامام

جدول رقم (٥) وحدة القيــاس (٣٠ ثانية)

الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية
٤٥	٩٢	٣٧	٧٨	٢٩	٦٤		
٤٤	٩١	٣٦	٧٧	٢٨	٦٣		
٤٣	٨٦	٣٥	٧٥	٢٧	٦١		
٤٢	٨٧	٣٤	٧٣	٢٦	٥٩		
٤١	٨٥	٣٣	٧١	٢٥	٥٧		
٤٠	٨٤	٣٢	٧٠	٢٤	٥٦		
٣٩	٨٢	٣٠	٦٦	٢٣	٥٤		
٣٨	٨٠	٣١	٦٨	٢٢	٥٢		
٢١	٥٠	١٦	٤٢	١١	٣٣	٦	٢٤
٢٠	٤٩	١٥	٤٠	١٠	٣١	٥	٢٢
١٩	٤٧	١٤	٣٨	٩	٢٩		
١٨	٤٥	١٣	٣٦	٨	٢٨		
١٧	٤٣	١٢	٣٥	٧	٢٦		

يتضح من الجدول (٥) الخاص بالدرجات الخام التائية لاختبار سرعة التمريرة للامام والتى يتحدد فيها القياس بـــ ٣٠ ثانية .

أن الطالبة التى حصلت على ٤٥ تمريرة فى مدة الـــ ٣٠ ثانية تستحق درجة مقدارها ٩٢ من ١٠٠ درجة وهو اكبر درجة سجلتها طالبات الفرقة الاولى بمتوسط حســابى ٧٥٣ر٢٠ وانحراف معيارى ٧١٦ر٥ .

وكانت اقل التمريرات التى سجلت فى مدة ٣٠ ثانية هى عدد ٥ تمريرات . واستحقت درجة ٢٢ من ١٠٠ درجة وهو يمثل اقل مستوى لطالبات الفرقة الاولى .

الدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار سرعة التمرير الخلف

جدول رقم (٦) وحدة القياس ٣٠ ثانية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٤٥	٩٦	٣٢	٧٣	١٩	٤٩	٦	٢٦،
٤٤	٩٤	٣١	٧١	١٨	٤٨	٥	٢٤،
٤٣	٩٣	٣٠	٦٩	١٧	٤٦		
٤٢	٩١	٢٩	٦٧	١٦	٤٤		
٤١	٨٩	٢٨	٦٦	١٥	٤٢		
٤٠	٨٧	٢٧	٦٤	١٤	٤٠		
٣٩	٨٥	٢٦	٦٢	١٣	٣٩		
٣٨	٨٤	٢٥	٦٠	١٢	٣٧		
٣٧	٨٢	٢٤	٥٨	١١	٣٥		
٣٦	٨٠	٢٣	٥٧	١٠	٣٣		
٣٥	٧٨	٢٢	٥٥	٩	٣١		
٣٤	٧٦	٢١	٥٣	٨	٣٠		
٣٣	٧٥	٢٠	٥١	٧	٢٨		
٣٣	٧٥	٢٠	٥١	٧	٢٨		

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار سرعة التمريرة للخلف والتى يتحدد فيها القياس بـ ٣٠ ثانية . أن الطالبة التى حصلت على ٤٥ تمريرة فى مدة الـ ٣٠ ثانية تستحق درجة مقدارها ٦٩ من ١٠٠ درجة بمتوسط حسابى ١٩٫٣٣٥ وانحراف معيارى ٥٫١٩ .

وكانت أقل التمريرات التى سجلت فى مدة ٣٠ ثانية هى عدد ٥ تمريرات واستحقت درجة ٢٤ من ١٠٠ درجة وهو يمثل بالتالى أقل مستوى لطالبات الفرقة الاولى .

الدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار دقة التمرير للامام والخلف

جدول رقم (٧) **وحدة القياس عدد (١٠) تمريرات**

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٠	١٠	٥	٥
٩	٩	٤	٤
٨	٨	٣	٣
٧	٧	٢	٢
٦	٦	١	١

ولان عدد التمريرات (١٠) تمريرات رات الباحثة ان تعطى درجة لكل تمريرة ناجحة سواء كانت أمامية او خلفية ودرجة (صفر) فى حالة الفصل كما هو مبين بالاختبارات .

الدرجة الخام والدرجة التائية لاختبار دقة الارسال للامام والخلف

جدول رقم (٨) **وحدة القياس عدد ١٠ للارسال**

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٠	١٠	٥	٥
٩	٩	٤	٤
٨	٨	٣	٣
٧	٧	٢	٢
٦	٦	١	١

ولان عدد مرات الارسال (١٠) لاختبار الدقة بالنسبة للارسال الامامى والخلفى فقد رات الباحثة أن تعطى درجة واحدة فى حالة نجاح الارسال ودرجة صفر فى حالة الفشـــــل .

استخـــلاصات

فى ضوء هذا البحث وفى حدود الدراسة التى اجريت وفى حدود العينة والمعالجات الاحصائية لبيان البحث فقد أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

اولا : اسفرت الدراسة على ان المنضدة المبتكرة للتدريب الفردى لظهرت عدة فوائد منهـــا :

— انهـــا وســيلة ايجابية للتدريب الفردى .

— انها وسيلة لتقييم الطالبات من حيث الاداء الحركى الخاص بلعبة تنس الطاولة والوزن .

— يمكن للطالبة أن تعرف مستوى ادائها من حيث التقدم المهـــارى .

— يمكن بواسطتها وضع الاختبارات لتقويم الطالبات .

— يمكن بواسطة هذه الاختبارات عمل مقياس خاص بالمجتمعات الرياضية المختلفة حتى يكون التقييم سليما لا تدخل فيه اعتبارات اخرى مثل مستوى الطـــالبة بالنسبة للزميلة المقابلة لها ومدى وصول الكرة لكل منهما .

ثانيا : توصلت الباحثة الى عدد ٦ اختبارات لقياس الدقة والسرعة للتمريرة القاطعة أو الدافعة الامامية والقاطعة أو الدافعة الخلفية والارسال الامامى والخلفى . تتوافر فيهم صلاحية التطبيق من حيث معامل الصدق والثبات .

التوصـــــــيات

فى ضوء الاستخلاصات الســـابقة يمكن للباحثة ان توصى بما يلى :

— استخدام المنضدة المبتكرة (المنضدة الخلفية) كعامل مساعد مؤثر فى عامل التدريب الفردى وخاصة للمبتدئين .

— استخدام المنضدة المبتكرة (المنضدة الخلفية) كنوع من الاحماء لابطال اللعبـــة فى النوادى وكليات التربية الرياضية .

المرفقــــــات

الاختبارات الخاصــة بالمهـــارات الحركية فى تنس الطاولة

أسفرت هذه الدراسة عن مجموعة الاختبارات التالية لاستخدامها فى تقييم الطالبات فى الاداء المهــارى فى تنس الطـــاولة .

الاختبـــار الاول : Forehand Push

اختبار اداء التمريرة (القاطعة الامامية) .

الغرض من الاختبار : قياس سرعـــة التمريرة .

الادوات المســـتخدمة :

— اللوحـــة الخلفية لمنضدة تنس الطاولة (المبتكرة) .
— مجموعة من كور تنس الطاولة موضوعة فى صندوق جانبى على الجانب الايمن للمنضدة المبتكرة .
— ســـاعة ايقـــاف .

طريقة الاداء : تقف الطالبة عند نهاية المنضدة حاملة المضرب والكرة .
— عند سماع (استعد) تضرب الكرة على المنضدة فترتد على اللوحـــة ثم الى المنضدة مرة اخرى .

ملاحظـــات العمل :

لابد من نزول الكرة على المنضدة مرة واحدة وتضرب لتمس اللوحـــــة الخلفية مع مراعاة عـــــدم وضع اليد خالية على سطح المنضدة .
— تحسب عدد الضربات الموجه من المنضدة الى اللوحة الخلفية فى زمن ٣٠ ثانية .
— فى حالة فقدان الكرة يمكن للطالبة ان تلخذ كرة اخرى من الصندوق الملحق بالمنضدة وتستمر فى الاداء دون توقف .

التســـجيل :

— درجة الطالبة فى هذا الاختبار هو الزمن الذى تستغرقه من لحظة لمس الكرة للمنضـــــدة . اثناء الارسال حتى لمس الكرة اللوحـــــة الخلفية فى نهاية (٣٠ ثانية) .
— لا تحتسب نقطة لتمريرة مخالفة لشروط اداء التمريرة .
— لا يحتسب الزمن الضائع فى حالة فقدان الكرة والتبديل باخرى .
— يحكم هذا الاختبار حكمان العدو وطريقة الاداء ١٠ — ٤٠٧ .

المراجــــع العربية والاجنبية

١ ـــ احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى (الطبعــة الثانية) القاهرة دار المعارف ١٩٧٨ .

٢ ـــ الســــيد محمــــــد خيـرى : الاحصاء فى البحوث النفسية والتربية الاجتماعية ، القـــاهرة دار النهضة العربية ٣٢ عبد الخالق ثروت ١٩٧٠ .

٣ ـــ جــابر عبـــد الحميـد جــابر ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس احمـــــد خـــــيرى كـــاظم : القاهرة دار النهضة العربية ١٩٧٣ .

٤ ـــ رمــــــــزية الغـــــريب : التعــلم ـــ دراســـة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٧

٥ ـــ عبـــــد الله عــــــويس : مبادىء الاحصاء التطبيقى ـــ مكتبة عين شمس ٤٤ ش القصر العينى ١٩٧٣ .

٦ ـــ محمـــد حسن عـــــلاوى ، القياس فى التربية وعلم النفس الرياضى محمــد نصر الــدين رضـــوان : دار الفكر العربى ١٩٧٩ .

٧ ـــ محمـــد حســـن عــــلاوى : علم التدريب الرياضى دار المعـارف ١٩٦٦ .

8. D. Ray Collins Ed. D. Comprehensive Guide tosports. Skills Tests and Measurement 1978.

9. Gerd Gottlober/ Gunther Oelschlagel Tischtennis Technik Training Taktik Sportverlag Berlin 1969.

10. Research Quarterly Volume 50 Number 3, October 1979.

الاختبار الثانى : Backhand Push

اختبار أداء التمريرة القاطعة الخلفية .
نفس خطوات اداء اختبار سرعة التمريرة القاطعة الامامية ولكن تؤدى تمريرة خلفية

الاختبار الثالث : Forehand push

اختبـــار دقة التمرير (قاطعة امامية) .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير

الادوات المستخدمة : اللوحة الخلفية لمنضدة تنس الطاولة (المنضدة المبتـــكرة) مرسوم عليها مربع ٢٠ x ٢٠ .

— عدد ٥ كرات تنس طاولة موضوعة فى صندوق جانبى على الجـــانب الايمن للمنضدة المبتكرة .

— مضرب تنس طـــــــاولة .

طريقة الاداء : تقف الطالبة عند نهاية المنضدة حاملة المضرب وكرة تنس الطـــاولة القانونية . عند سماع (استعد) تضرب الكرة ضربة ارسال على المنضدة فترتد على اللوحة الخلفية داخل المربع المرسوم ومنـــه الى المنضدة مرة ثانية .

ملاحظـــــات العمل :

ترسل الكرة مرة واحدة فقط على المنضدة وبعدها تمرر بواسطة المضرب الى المربع المحدد ٢٠ x ٢٠ سم على المنضدة الخلفية .

— فى حالة فقدان الكرة بعيدا تأخذ الطالبة كرة اخرى من الصندوق الجـــانبى الذى يوضع فيه احتياطى الكور وتبدأ فى تكملة التمرير داخل المربع وهكذا الى أن ينتهى عدد التمريرات المطلوبة .

التسجيل : درجة الطالبة فى هذا الاختبار هو عدد التمريرات داخل المربع (١٠ تمريرات) .

— تحتسب درجة لكل تمريرة داخل المربع او على حدوده .
— يحتسب (صفر) لكل تمريرة خارج المربع .
— لا تحتسب نقطة لكل تمريرة مخالفة لشروط الاداء .
— يحكم هذا الاختبار حكمان للعد وطريقة الإداء .

الاختبار الرابع :

اختبار دقة التمرير (قاطعة خلفية) .
نفس مواصفات القاطعة الامامية ولكن تؤدى قاطعة خلفية .

الاختبار الخامس : اختبار اداء الارسال الامامى . Forehand Drive

الادوات المستخدمة :

— المنضدة الكاملة لتنس الطاولة مرسوم عليها عدد ٥ مربعات ٤٥ × ٥ ٤سم .
— كور تنس طاولة قانونية — مضرب شـبكة .

طريقة الاداء : يرسل اللاعب الكرة داخل المربعات الموضحة بالرسم بادئا برقم (١) على التوالى الى رقم (٥) وللاعب الحق فى عمل محاولتين للارسال لكل مربع واحتساب احسن محاولة .

ملاحظات العمل : يبعد اللاعب عن المنضدة بمسافة لا تقل عن ٣٠ سـم من نهاية المنضدة ولا يخرج عن الحد النهائى للطاولة .
— تبدأ الارسال بالطريقة الصحيحة (ارسال امامى) .
— يبدأ الارسال بالطريقة الصحيحة وذلك برفع الكرة لاعلى قبل ملامستها للمضرب
— يبدأ الارسال بالارقام الموضحة داخل المربعات على التوالى ١ — ٢ — ٣ — ٤ — ٥ .

التسجيل : يأخذ اللاعب (درجة واحدة لكل محاولة صحيحة) ودرجة صفر للمحاولة الفاشـلة .

احتسـاب النقط :

— الكرة التى تلمس الخطوط المحيطة بالمربع تعتبر صحيحة .
— الكرة التى تلمس الشبكة وتنزل داخل المربع المحدد (تعاد) .

الاختبار السـادس : اختبار اداء الارسال الخلفى . Backhand Drive

نفس خطوات اداء الارسال الامامى ولكن يؤدى ارسال خلفى .

طريقة وضع المربعات : يقاس المربع من الحافة الخارجية الى الداخل ٤٥x٤٥ سم من كلا الجانبين بالنسبة للمربعين الاماميين ومن وراء الشبكة الى الداخل للمربعين الخلفيين ويرسم المربع الخامس فى منتصف المنضدة كما هو واضح بالرسم .

مســـــتخلص

« وضع مقياس لتقويم الاداء الحركى الفردى فى تنس الطــاولة لطالبات كلية التربية الرياضـــية بالقـــاهرة »

« د. روحية امين عبد الله »

ترأى للباحثة انه قد يكون للتدريب الفردى تأثير ايجابى فى سرعة تقييم واتقـــان بعض المهارات الخاصة بتنس الطاولة ، فقامت بتصميم « المنضدة الخلفية » لتنس الطاولة ، كما قامت بعمل اختبارات لقياس هذه المهارات ، ووضع مستويات معيارية حتى يتسنى تقييم الطالبات فى هذه المهارات تقييما موضوعيا على اسس علمية .

تكونت الصيغة من (٤٢) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة لعامين متتاليين من ١٩٧٩ — ١٩٨١ .

اسفرت نتيجة البحث على ان المنضدة المبتكرة وسيلة من وسائل التدريب الفردى، كما ان الباحثة قد توصلت الى عدد ٦ اختبارات لقياس الـــدقة والسرعة للتمريرة القاطعة الامامية والخلفية والارسال الامامى والخلفى ، تتوافر فيها صلاحية التطبيق من حيث معامل الصـــدق والثبات .

« الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة »

د. سميحة خليل فخرى *

مشــكلة البحث :

ان المتفهم لمقومات الحياة من بنى البشر يعلم ان أفضل صفقات حياته هى التى يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق فى رحلة الحياة . وهذه الدراسة تقدم للشــباب موضوعا ترى الباحثة انه على قدر كبير من الاهمية — لانه يمس قوامهم الذى تفضل المولى عز وجل فخلقه فى أحسن تقويم ، فالاهتمام بالقوام البدنى أمر حيوى وشــبابنا اليوم فى حاجة ماسة الى من يرشده الى القواعد العلمية والتطبيقية التى عن طريقها يحصل على قوام سليم . هذا القوام الذى يؤثر فى حياة الفرد ويتأثر بها .

فمما لا شك فيه أن القوام السليم يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويعطيه الحمــاس والمبــادرة فى العمل ، كذلك يسمح لاجهزة الجسم الداخلية باداء وظائفها بطريقة ســليمة .

ومن خلال عمل الباحثة ضــمن اللجنة التى تقوم باختبارات القــوام للطالبات المتقدمات لاختبــارات القدرات لكلية التربية الرياضــية للبنات بالقاهرة لاحظت أن هناك انحرافات قوامية بين هؤلاء الطالبات ، ولما كانت الملاحظة الذاتية لا يمكن أن يكون لها قوة التأكيد العلمى ، لذا ارادت الباحثة أن تخضع ملاحظاتها الذاتية للتجريب العلمى حتى تتأكد من مدى صحة ما ذهبت اليه من افتراضات ذاتية .

اهمية الدراسة والحاجة اليها :

كل دراسة علمية تتناول قوام الانسان وما قد يؤثر فيه ايجابا أو سلبا لا يمكن اغفال أهميتها — فالانسان هو نواة المجتمع وهو الاصل والمحور الاساسى الذى تدور كل العلوم والفنون فى ذلك العمل لسعادته ، وتقديم كل مقومات السعادة والرفاهية اليه — ولذا تأمل الباحثة أن تكون نتائج هذه الدراســة مؤشرا للحفاظ على قــوام الطــالبات .

اهداف الدراســة :

تهدف هذه الدراسة الى :

— معرفة الانحرافات القوامية الاكثر شيوعا بين الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات للقبول لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
— علاقة الطول وانتشــار بعض الانحرافات القوامية .

---

* د . سميحة خليل فخرى : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلــوان .

— علاقة الوزن وانتشار بعض الانحرافات القوامية .
— علاقة فترة الدراسة والاستذكار وانتشار بعض الانحرافات القوامية .
— علاقة البيئة المحيطة بالطالبات وانتشار بعض الانحرافات القوامية .

القــــوام : posture

يعرفه كل من عباس الرملى وزينب خليفة « أن القوام بمفهومه العلمى هو كل مايشمله الجسم من اعضاء ، واجهزة مختلفة سواء كانت عضوية او عظمية أو عصبية ... الـــخ .

وتعرفه صفيه عبد الرحمن « هو الشكل الذى يتخذه الجســـم ناتجا من علاقة تنظيمية لاجهزته المختلفة » (١ : ٧) .

وترى الباحثة أن التعريفين السابقين لم يحددا اى وضع من أوضاع القوام ، فى حالة الســـكون أم حالة الحركة او العمل .

تعرف الباحثة القوام بأنه المظهر الخارجى للجسم الذى يتحدد طبقا لنوع الوضع الذى يتخذه الجسم اثناء الثبات والحركة والناتج عن علاقة تنظيمية لاجهزته المختلفة .

القــوام الســـليم : posture Alignment

بالرغم من وجـــود بعض القواعد العامة للقوام الســـليم الا ان معظم المراجع أجمعت على انه ليس هناك قوام أمثل لكل الافراد ، وذلك لمجموعة الاختلافات الوظيفية والوراثيـــة .

عرفه تشـارلز وكارل Charles and Carl « ان العلاقة السليمة بين اجزاء الجسم المختلفة التى يجب أن تترابط وتتعاون معا لحفظ الجسم فى حالة من الاتزان والتعادل بمن بذل الحد الادنى للطاقة » . (٥ : ٨٥) .

يعرفه كل من محمد شطا ، وحياة عياد . « القوام الجيد المعتدل الذى يكون فيه حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الارضية ، ويكون ترتيب العضلات والعظام فى وضع طبيعى حتى يقوم الانسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج لها بدون أى تعب ولقل مجهود ق (٣ : ٦) .

وتعرفه الباحثة : بأنه العلاقة الميكانيكية المتكاملة بين أجهزة الجسم المختلفـــة العظمية والعضـــلية والعصبية .

انحراف القوام : posture malalignmert

يعرفه الزرقانى وجادو « بأنه الشـــذوذ فى شكل او وضع العمود الفقرى او الاطراف او فى كليهما » (٤ : ٢٩) .

وترى صفية عبد الرحمن « بأنه تغيير فى شكل جزء أو اكثر من الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعى بحيث يؤثر فى كفاءة الجسم لاداء وظائفه » (١ : ٨) .

وتعرف الباحثة الانحراف القوامى بانه زيادة او نقصان فى الانحناءات الطبيعية مع تغيير فى شكل القوام عن الوضع المسلم به تشريحيا .

الانحرافات الاكثر شيوعا فى عينة هذه الدراسة :

١ — اندفاع الراس للامام Forward Mead « وفيه تطول وتضعف عضلات الرقبة والاربطة فى المنطقة العنقية من الامام وتقصر وتنقبض من الخلف وبذلك يتغير وضع الراس عن الوضـــع الطبيعى .

٢ — استدارة الكتفين Rownd Shoulders « هو انحراف فى منطقـــة المنكبين وفيه تتقدم نهايتا الترقوتين الخارجتين للامام ويتباعد اللوحين عن بعضهما نتيجة لضعف عضلات هذه المنطقة » .

٣ — عدم استواء الكتفين Unleveled Shoulders « هو انخفاض كتف عن الآخر . (١ : ١٠) .

٤ — تجنح عظمتى اللوحتين winged Scapulee « هو بروز ظاهر لعظمتى اللوحين أكثر من الطبيعى .

٥ — استدارة الظهر Kyphosi: « هو زيادة غير عادية فى الانحناء الطبيعى الموجود فى المنطقة الظهرية للخلف وفيه تطول وتضعف عضـــلات الظهر بينما تقصر وتنقبض عضـــلات الصـــدر .

٦ — زيـــادة التقعر القطنى Lordosis « هو زيادة التقعر الموجـــود فى المنطقة القطنية للامام وفيه تطول وتضعف عضلات البطن بينما تقصر وتنقبض العضلات فى المنطقة القطنية » .

٧ — الانحناء الجانبى للعمود الفقرى Scoliosis « وهو عبارة عن انحناء جانبى فى العمود الفقرى وفيه تطول وتضعف العضلات جهة التحدب وتقصر وتنقبض العضلات جهة التقعر ويسمى الانحراف بناحية التحدب أيمن أو أيسر أو قد يكون انحناء مزدوجا أى فى منطقتين مختلفتين مثل منطقة الظهر والمنطقة القطنية .

٨ — اصطكاك الركبتين KnocK Knees « وهو تقارب الركبتين وتلاصقهما من الجهة الانسية مع تباعد القدمين . وقد يصحب هذا التشوه تفلطح القدمين كتشوه ثـــانوى » .

٩ — تقوس الساقين Bow Legs « هو اعوجاج الســـاقين وتصبح دائرة التقوس فيها للجهة الوحشية مع تقارب القدمين » .

١٠ — تفلطح القدم Flat Foot « عبارة عن انهيار وسقوط قوس القدم الطولى والمستعرض او كلاهما . وقد يحدث التشوه بقدم واحدة او الاثنين . (٦ : ٢٠٠ — ٢٠٢) .

الاختبارات العلمية للقــوام :

لقد تقدمت طرق اختبارات القــوام فى الســنوات الاخيرة وساعد الاطبــاء واخصائيو العلاج الطبيعى ومدرســو التربية الرياضية على اكتشــاف الانحرافات القوامية فى كل من حالتى الثبات والحركة . والغرض من اختبارات القوام هو تحديد نوع ودرجة انحراف القوام او الخطأ الذى تعرض له » بمقارنتها بالقواعد التى يتصف بها القوام الجيد السليم وقد وضعت عدة طرق لاختبارات القوام منها :

١ — اختبار الاستقامة Plump Line وهو يقيس الانحناءات الاماميــة الخلفية ومن اهم الانحرافات التى يقيسها سقوط الرأس اماما Dropped Head وتحدب الظهر Kyphosis واستدارة الكتفين Round Shoulders وزيادة التقعر القطنى Lordosis والانحناء الجانبى Scoliosis والجانبية للعمود الفقرى . ويشمل هذا الاختبار سلسلة من المناظر الجانبية والخلفية لاجزاء الجسم » ويقدر الممتحن كل جزء من أجزاء الجسم على النظام التالى :

الوضع الصــحيح خمس نقط . انحراف بســيط ثلاثة نقط . انحراف ملحوظ نقطة واحدة . وفى هذا الاختبار يقف التلميذ على خط امام شاشة القوام يبعد عنها بحوالى ثلاثة اقدام ويتم تقدير القوام من الاتجاهات خلفا وجانبا .

٣ — اختبار الصور الفوتوغرافية : «صمم هذا الاختبار للكشف على طلبة جامعة بيل لتحديد الانحناءات الامامية والخلفية للعمود الفقرى بطريقة موضوعية من خلال الصور الفوتوغرافية » (٢ : ١٥٢) .

٤ — تقويم القوام عن طريق الفحص بلجنة علمية : ان آراء الخبراء فى ميدان ما لا تقل موضوعية ودقة عن كثير من افضل الاختبارات والطرق الموضوعية لقياس ظاهرة ما فى هذا الميدان .

اجراءات الدراســة :

تمت اختبارات القوام واكتشاف الانحرافات القوامية لدى الطالبات عن طريق لجنة مشكلة من الكلية تتكون من ثلاثة اساتذة من قسم المواد الصــحية بالكلية . وقد تم الكشــف وفقا للاتى :

أن تقف الطالبة المفحوصة امام اللجنة . اماما . جانبا . خلفا . للكشف عن الانحرافات الامامية والخلفية والجانبية وانحرافات الرجلين والقدمين .

مجتمع الدراسة : يتمثل فى الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات للقبول بكلية التربية الرياضية بالقـاهرة .

عينة الدراسة : بلغت العينـة ٢٧٠ طالبة تم اختيـارهن عمدا من الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات والمصابات بالانحرافات القوامية وهن ١٦١ طالبة لعام ١٩٨٠/١٩٨١ — ١٠٩ طالبة لعام ١٩٨١/١٩٨٢ باجمالى ٢٧٠ طالبة للعامين .

الاختيـار :

تم الاختيار من الطالبات المتازات للاختبارات السابقة لاختبار القوام — اختبار الطول ، النطق ، السمع ، الشخصية .

ادوات جمع البيانات :

— البطاقات الخاصة بنتائج اختبار القدرات لعامى ٨٠ — ٨١ و ٨١/٨٢ .

— استمارة استبيان للحصول على البيانات الخاصة بالطالبات عينة الدراسة .

نتائج الدراســة :

١ — تفسير البيانات :

جـدول رقم (١)

الممارسة الرياضية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات

بكلية التربية الرياضية (٢٧٠ طالبة)

ممارسة الأنشطة الرياضية				أماكن ممارسة الأنشطة الرياضية					
ممارسات		غير ممارسات		فى المدرسة		فى نـادى		جهـة اخرى	
عدد	٪	عدد	٪	عدد	٪	عدد	٪	عدد	٪
٩٠	٣٣ر٣٣	١٨٠	٦٦ر٦٧	٨٠	٢٩ر٦٣	١٠	٣ر٧	—	—

يتضح من الجدول السابق قلة نسبة الممارسات للانشطة الرياضية من الطالبات المتقدمات هذا بالاضافة الى ان ممارسـاتهن للانشطة الرياضية لم تتعـد ممارساتهن داخل المدرسة عدا نسبة ٣ر٧ ٪ هى فقط الممارسات للانشطة الرياضية بالاندية .

جـــدول رقم (٢)

الدلالة الاحصائية لفروق الانحرافات القوامية بين الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الانحرافات القوامية	عام ٨٠ — ٨١		عام ٨١ — ٨٢		المجمــوع	
	العدد	كا٢	العدد	كا٢	العدد	كا٢
اســتدارة الظهـــر	٢٣		١٨		٤١	
تفلطـــح القـــدم	٢٢		١٤		٣٦	
انحناء جانبي أيسر	١٨		١٥		٣٣	
تقـوس الســاقين	٢٠		١٢		٣٢	
زيادة التقعر القطني	١٦		١٢		٢٨	
اصــطكاك الركبتين	١٥		١٢		٢٧	
انحناء جانبي أيمن	١٥	٧٨ر٩١٣*	١٢	٧٣ر٢١٥*	٢٧	١٤٨ر٤١٣*
اســـتدارة الكتفين	١٥		٩		٢٤	
عدم استواء الكتفين	٥		٤		٩	
اندفاع الرأس للأمام	٧		١		٨	
تجنـــح اللوحـــين	٤		—		٤	
انحناء جانبي مزدوج	١		—		١	
الظهـــر المسطح	—		—		—	
تســـعر العنق	—		—		—	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بينت انتشـــار الانحرافات القوامية بين الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية خلال عامي ٨١ ، ١٩٨٢ حيث يلاحظ أن أكثر الانحرافات انتشارا كان استدارة الظهر وتفلطح القدم بينما أقلها تسعر العنق والظهر المسطح .

جــدول رقم (٢)
الدلالة الاحصائية للانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات
تبعا لفئـــات الطول

انحرافات القوامية	فئـــات الطـــول			كا ٢
	١٥٥ — ١٦٠ الى أقل من	١٦٠ — ١٦٥ الى أقل من	فوق ١٦٥	
اندفاع الرأس للامام	—	٣	٥	٧ ر٤
تـــقعر العنـــق	—	—	—	—
اســـتدارة الـــكتفين	٢	٦	١٦	— ر١٢ *
عــدم استواء الكتفين	٤	١٤	٢	٦٦٦ر
اســتدارة الظهـــر	٦	١٤	٢١	٨ر٢٤٢ *
الظهـــر المســطح	—	—	—	—
تجنـــح اللوحـــين	٤	—	—	٠٢ ر٨ *
زيادة التقعر القطنى	١٠	٩	٩	٠٧٢ر
انحنــاء جــانبى أيمن	٦	١٤	٧	٤ر٢٢٤
انحنــاء جــانبى أيسر	١٢	١١	١٠	١٨٢ر—
انحناء جانبى مزدوج	١	—	—	٠٢ ر٢
اصـــطكاك الركبتين	٨	١٣	٦	٢ر٨٩١
تقـــوس الســـاقين	١٤	١٠	٨	١ر٧٤٩
تفلطـــح القـــدم	١٦	١١	٩	٢ر١٦٦

قيمة كا ٢ الجدولية (٩٩١ر٥) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية والمقسمات تبعا لاطوالهن على النحو التالى :

١ — فى انحراف استدارة الكتفين وكان اكثر انتشارا للطالبات فوق ١٦٥ سم .

٢ — فى انحراف استدارة الظهر وكان اكثر انتشارا للطالبات فــوق ١٦٥ سم .

٣ — فى انحراف تجنح اللوحين وكان اكثر انتشارا للطالبات اللاتى تتراوح اطوالهن بين (١٥٥ — ١٦٠ سم) .

بينما لم تكن للفروق بين انتشار باقى الانحرافات القوامية بين الطالبات المقسمات تبعا لاطوالهن دلالة احصائية .

جـدول رقم (٤)

الدلالة الاحصائية للانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات :

تبعـا لفئـات الـوزن

الانحرافات القوامية	فئـات الـوزن						كا٢
	٤٥ إلى ٥٠	٥٠ إلى ٥٥	٥٥ إلى ٦٠	٦٠ إلى ٦٥	٦٥ إلى ٧٠	٧٠ فأكثر	
اندفاع الرأس للامام	—	—	—	٥	٩	١٧	٣٤ر٠٠٤ *
تسـعر العنـق	—	—	—	—	—	—	—
اسـتدارة الـكتفين	—	٢	—	٢	٢	٤	١٠ر٠٢٦
عـدم استواء الكتفين	٤	—	—	٥	١٠	٧	١٩ر١٦٨ *
استدارة الظهـر	—	—	—	—	٣	٢	١٠ر١٦٨
الظهـر المسـطح	—	—	—	٩	٢٠	١٢	٥٠ر٤٨٧ *
تحـدب اللوحـين	٣	١	—	—	—	—	—
زيادة التقعر القطنى	١٢	٩	٧	—	—	—	١٠ر٩٤٦
انحنـاء جـانبى أيمن	—	—	٢	—	—	—	٣٠ر٦٩٣ *
انحنـاء جـانبى أيسر	—	١	٣	١٢	٨	٥	٢٥ر٦٦٧ *
انحنـاء جانبى مزدوج	—	—	١	١٣	١٢	٤	٢٨ر٦٣٦ *
اصـطكاك الـركبتين	—	—	—	—	—	—	٤ر ٩٩
تقـوس السـاقين	٥	—	٧	١٤	٦	٧	٣٥ر٤٤٥ *
تفلطـح القـدم	—	—	٥	٦	١٢	٢	١٦ر٣٨٤ *

قيمة كا ٢ الجدولية (١١ر٧٠) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطـالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية والمقسمات تبعا لاوزانهن على النحو التالى :

١ — فى انحراف استدارة الكتفين والظهر وكانا أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٦٥ — ٧٠) كجم .

٢ — فى انحراف زيادة التقعر القطنى وكان أكثر انتشـارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٤٥ — ٥٠) كجم .

٣ — فى انحراف الانحناء الجانبى الايمن والأيسر واصطكاك الركبتين وكانت أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٦٠ — ٦٥) كجم .

٤ — فى انحراف تقوس الساقين وكان اكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٦٥ — ٧٠) كجم .

٥ — فى انحراف تفلطح القدم وكان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن فوق (٧٠) كجم .

جدول رقم (٥)

الدلالة الاحصائية للانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات

تبعـــا لعـــدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية

الانحرافات القوامية	عدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية					كا٢
	٦٥ - أقل من ٧٠	٧٠ - أقل من ٧٥	٧٥ - أقل من ٨٠	٨٠ - أقل من ٨٥	٨٥ - أقل من ٩٠	
اندفاع الراس للامـــام	—	—	—	٣	٥	١٣ر٢٥ *
تسـعـر العنـــق	—	—	—	—	—	—
اسـتدارة الـكتفين	—	—	٢	٨	١٤	٣٠ر٩٩٩ *
عدم استواء الـكتفين	—	٣	١	٨	١٤	٣ر٧٧٨
الظهـــر المسـطح	—	—	—	١٨	١٧	٢٨ر١٤٤ *
اسـتدارة الظهـــر	—	—	٦	—	—	—
تجنـــح اللوحـين	١	٢	١	—	—	٢ر٥
زيادة التقعر القطنى	٩	١١	—	٥	٣	١٤ر١٣٩ *
انحنـاء جـانبى ايمن	٢	٥	١٣	٣	٤	١٤ر٢٩٧ *
انحنـاء جانبى أيسر	٥	١٠	٦	٥	٧	٢ر٦٠٧
انحنـاء جانبى مزدوج	—	١	—	—	—	٤ر
اصطكاك الـركبتين	—	٢	١٥	٧	٣	٢٦ر١٤٨ *
تقـوس السـاقين	١١	١٢	×	٩	—	٢٢ر٠٦٢ *
تفلطـح القـدم	٥	١٠	١٤	٦	٦	١٣ر٧٢٢ *

قيمة كا٢ الجدولية (٩ر٤٨٨) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطـالبات المتقدمات لاختبارات القدرات والمقسمات تبعا لعدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسـبوعية وكانت على النحو التالى :

١ — فى انحرافات بروز الذقن واستدارة الـكتفين واستدارة الظهر وكانت أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٨٥ — ٩٠) ساعة اسبوعيا .

٢ — فى انحراف زيادة التقعر القطنى كان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٨٠ — ٨٥) ساعة اسبوعيا .

٣ — فى انحرافى الانحناء الجانبى والايمن واصطكاك الركبتين كانا أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٧٥ — ٨٠) ساعة اسبوعيا .

٤ — فى انحراف تقوس الساقين كان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٦٥ — ٧٠) ساعة اسبوعيا .

٥ — فى انحراف تفلطح القدم كان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٧٥ — ٨٠) ساعة اسبوعيا .

جـدول رقم (٦)
الدلالة الاحصائية لفروق الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات
خلال عامى ٨١ ، ٨٢ تبعا للبيئة المحيطة

الانحرافات القوامية	البيئـــة			كا٢
	القاهرة والجيزة	بحرى	قبلى	
اندفاع الرأس للامـــام	١	٣	٤	٧٥ ر١
تســـعر العنـــق	—	—	—	—
اســـتدارة الكتفـين	٥	٦	١٣	٧٥ ر٤
عدم استواء الكتفـين	٣	٢	٤	٦٦٦ر
اســـتدارة الظهـــر	٩	١٢	٢٠	٧٣ ر٤
الظهـــر المســـطح	—	—	—	—
تجنـــح اللوحتـــين	—	٣	١	٣ر٥٠٩
زيادة التقعـــر القطنى	١٢	١٠	٦	٢ر٠٠١
انحنـــاء جـانبى ايمن	١٢	٦	١٦	٦ر٤٤٤ *
انحنـــاء جانبى ايسر	١٤	١٠	٩	١ر٢٧٣
انحنـــاء جانبى مزدوج	—	—	١	٠٢ ر٢
اصـــطكاك الركبتـين	٥	٦	١٦	٨ر٢٢٢ *
تقـــوس الســـاقين	١٢	١٠	٢٠	٢٥ ر
تفلطـــح القـــدم	١٢	١٤	١٠	٦٦٦ر

قيمة كا٢ الجدولية (٩٩١ر٥) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات المتقـــدمات لاختبارات القدرات والمقسمات تبعا للبيئة المحيطة بهن حيث يلاحظ دلالتها الاحصائية فى انحرافى الانحناء الجانبى الايمن واصطكاك الركبتين وكانا اكثر انتشارا بين طالبات الوجه القبلى .

٢ — مناقشـــة النتـــائج :

القوام نتاج لعوامل كثيرة — خلقية — وراثية — ومكتسبة ، ومن اهم العوامل المكتسبة الاوضاع الجسمية المتكررة .

من جدول رقم (١) تتضح الحاجة الى هذه الدراسة اذ ان نسبة كبيرة من الطالبات لا يمارسن اى نشاط رياضى سواء داخل المدرسة او خارجها — كما لا حظت الباحثة قلة الوعى القوامى لدى الطالبات مما كان له الاثر السىء على قوامهن — وهنا تقـع المسئولية الكبرى على عاتق القائمين بتخطيط وتطبيق مناهـج التربية الرياضـية بالمـــدارس .

ومن جدول رقم (٢) يتضح كثرة الاصابة بين الطالبات باستدارة الظهر ، وتعزى الباحثة ذلك الى المرحلة السنية اذا كانت تتراوح أعمار الطالبات ما بين ١٧ — ١٦ سنة فقد يكون سبب أمتداد مرحلة المراهقة التى تعترى فيها الفتاة تغيرات فسيولوجية معينة مما يجعلها تتخذ وضعا معينا بسبب استدارة الظهر — او قد يكون سببه العادة السيئة فى اتخاذ الاوضاع الخاطئة فى الوقوف والجلوس أو قد يرجع سبب ذلك الى خلل عضوى سواء فى حاستى البصر أو السمع .

أما كثرة الاصابة بتفلطح القدم فقد يكون سببه اساءة استخدام الاحذية فعادة تميل الفتاة الى لبس الاحذية ذات الكعب العالى فى سن مبكرة مما يكون له آثار غير صحية على القدم اذ يسبب سقوط تقوس القدم .

ومن البيانات بالجدول رقم (٣) يتضح ان اكثر الانحرافات انتشارا فى عينة البحث كانت استدارة الكتفين واستدارة الظهر للطالبات الاكثر طولا ، وهذا ترجعه الباحثة الى عادة الخجل عند الفتيات طويلات الاجسام ومحاولتهن اخفاء ذلك بثنى الرأس والكتفين وينتج عن ذلك استدارة الكتفين واذا اهمل علاج هذه الحالة فالنتيجة الطبيعية الاصابة باستدارة الظهر كدرجة متقدمة لاستدارة الكتفين .

من الجدول رقم (٣) اتضح ان استدارة الكتفين واستدارة الظهر كانتا تمثلان أعلى نسبة بين الطالبات طويلات القامة وظهر هذا الانحراف ايضا فى الجدول رقم (٤) للطالبات التى تتراوح اوزانهن بين (٦٥ — ٧٠) كجم فقد يكون مرجعه احساس الفتيات بكبر الثديين مما يضطرهن لاخفاء ذلك بميل الجسم للامام فينتج عن ذلك استدارة الكتفين واستدارة الظهر .

أما الاصابة بزيادة التقعر القطنى بين الطالبات اللاتى يتراوح اوزانهن بين (٤٥ — ٥٠) كجم فقد يكون للاحساس بصغر احجامهن عن الطبيعى فيلجان الى لبس الحذاء ذى الكعب العالى أو لمحاولة انتصاب قامتهن بطريقة خاطئة مما قد ينتج عنه زيادة فى التقعر القطنى .

ترجع الباحثة الاصابة بانحناء العمود الفقرى جهة اليمين أو اليسار الى العادة الخاطئة فى حمل الحقيبة المتكرر على جهة واحدة ، مما قد يكون مرجعه التعود على الوقفة الخاطئة بالارتكاز على احدى الرجلين دون الاخرى فيقع ثقل الجسم عليها مما قد يسبب الانحناء الجانبى .

أما الاصابة باصطكاك الركبتين وتقوس الساقين فقد يكون سببه قلة الوعى القوامى لدى الامهات ومحاولاتهن وقوف أطفالهن قبل ان يكتمل نمو عضلات الرجلين — أو قد يكون نتيجة لزيادة وزن الجسم بحيث يعجز الطرفان السفليان عن حمل الجسم عند المشى المبكر ، أو قد يرجع سبب الاصابة الى سوء التغذية فى الصغر وهو يؤدى الى تقوس الساقين .

اظهرت البيانات كثرة الاصابة بتفلطح القدم للطالبات ذوات الاوزان فوق (٧٠) كجم وهذا يبدو منطقيا فكلما زاد وزن الجسم كلما زاد العبء على القدم حيث تعمل القدم كعضو يسند ويتحمل ثقل الجسم .

أما جدول (٥) الذى يشير الي الدلالة الاحصائية تبعا لعدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية فقد اظهرت نتائجه ان اكثر الطالبات اصابة باندفاع الراس للامام واستدارة الكتفين واستدارة الظهر هن اكثر الطالبات جلوسا للدراسة والاستذكار وترجع الباحثة هذا الى الجلسة الخاطئة التى تتعود عليها الطالبة لفترة طويلة ، أو الى ضعف فى حاسة النظر أو لسوء الإضاءة — وأيضا قد يكون سبب الاصابة لعدم ملائمة المقعد لطول الطالبة وهذه ظاهرة منتشرة بمدارسنا ، وعدم مراعاة القائمين بالتدريس للجلسة الصحية للطالبة .

يتضح من الجدول رقم (٦) أن اكثر الاصابات انتشارا كان بين طالبات الوجه القبلى ، وتعزى الباحثة سبب ذلك الى ان البيئة من العوامل التى تؤثر على القوام

— كما ترجع الباحثة سببه الاصابة الى عدم الوعى القوامى لدى الطالبات واهمالهن ممارسة النشاط الرياضى لانه عادة ما تكون فتاة الوجه القبلى اكثر خجلا من مثيلتها بالقاهرة والوجه البحرى .

التوصـــــيات :

فى ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج توصى بما يلى :

١ ـــ اهتمام المدرسة بالقوام السليم عن طريق دروس التربية الرياضية وعمل ندوات ثقافية للمدرسين والطالبات عن كيفية اكتساب العادات السليمة للجسم اثناء الوقفة والمشـــية والجلســـة .

٢ ـــ بث الوعى القوامى لدى المواطنين جميعــا عن طريق أجهــزة الاعلام ، وتخصيص جزء من برامج المرأة عن أسباب الانحرافات القوامية وكيفية تجنبها .

٣ ـــ التوسع فى مراكز رعاية الشباب بكل محافظة وتشجيع الشـــباب على ممارسة النشاط الرياضى .

٤ ـــ القوام السليم من أهم أهداف التربية الرياضية وجزء متمم لرسالتها لـــذا توصى الباحثة بأن تكون لمدرسات التربية الرياضية حصص خاصة لاكتشاف الانحرافات وعمل بطاقة خاصة لكل تلميذة تسجل بها البيانات الخاصة بالقوام .

المراجع العربية والاجنبية :

١ — صفية عبد الرحمن أبو عوف : أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه ، منشورة مقدمة الى كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ١٩٧٩

٢ — عباس الرملى ، وآخرون : تربية القوام ، دار الكتاب الحديث ١٩٨٠

٣ — محمد سيد شطا — حياة عن عاد : تشوهات القوام والتدليك الرياضى ، الهيئة المصرية العامة للكتاب فرع الاسكندرية أولى ١٩٦٥ .

4 . Elzorki, k. Gado s. **Orthopaedic Surgery,** Cairo, Dar El Maaref, 1970 .

5 . Lowman, C. Lary and Young, Carl Haver, postur - al Fitness, Lea And Fediger, philadelelphia, 1963 .

6 . Tidy, **Massage and Remedial Exercises,**
Bristed, John wright & Sons, L.T.D. Eleven th. Idition, 1968 .

استمارة جمع بيانات الطالبات المتقدمات
لاختبارات القدرات للقبول لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

اسم الطالبة :

المحافظـــة : اسم المدرسة :

الســـن : الطـــول :

الـــوزن :

ممارسة النشاط الرياضي نعـم لا

اماكن ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة في النادي

عدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية

عدد الساعات				
٦٥ — ٧٠	٧٠ — ٧٥	٧٥ — ٨٠	٨٠ — ٨٥	٨٥ — ٩٠

الانحرافات القوامية :

م	الانحرافات القوامية	راى لجنة الخبراء	م	الانحرافات القوامية	راى لجنة الخبراء
١	استـــدارة الكتفين		١٢	عدم استواء الكتفين	
٢	استـــدارة الظهر		١٣	تقوس الســـاقين	
٣	ســـعر العنـــق		١٤	اصـــطكاك الركبتين	
٤	الظهـــر المسطح		١٥	تفلطـــح القـــدم	
٥	الصـــدر المسطح				
٦	زيادة التقعر القطني				
٧	اندفاع الراس للامـــام				
٨	تجنـــح اللوحـــين				
٩	انحنـــاء جـــانبي ايمن				
١٠	انحنـــاء جـــانبي ايسر				
١١	انحنـــاء جانبي مزدوج				

« الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكليـة التـربية الرياضـيـة للبنـات بالقـاهرة »

د. سميحة خليل فخرى

تهدف هذه الدراسة الى :

— معرفة الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

— علاقة كل من الطول والوزن وفترة الدراسة والاستذكار الاسبوعية والبيئة المحيطة بانتشار بعض الانحرافات القوامية .

شملت العينة ١٦١ طالبة لعام ٨٠ — ١٩٨١ و ١٠٩ طالبة لعام ٨١ — ١٩٨٢ . باجمالى ٢٧٠ طالبة للعامين وقت اختبارات القوام واكتشاف الانحرافات القوامية عن طريق لجنة مشكلة من الكلية واساتذة بقسم المواد الصحية .

وقد اظهرت النتائج ما يلى :

انخفاض نسبة الممارسات للانشطة الرياضية من الطالبات .

— انخفاض نسبة الممارسات للانشطة الرياضية من الطالبات .

— مثل انحراف استدارة الظهر اعلى نسبة فى الانحرافات يليه تفلطح القـدم .

— كان انحراف استدارة الكتفين والظهر اكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تزيد أطوالهن عن (١٦٥ سم) ، كما كان تفلطح القدم اكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تزيد أوزانهن عن (٧٠ كجم) .

— ارتفعت نسبة الانحرافات القوامية بين طالبات الوجه القبلى .

« دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية والقدرات العقلية بين الطالبات المتفـــوقات وغير المتفوقات بكلية التربية الرياضـــية بالاســكندرية »

د. صفاء محمد متولى الغرباوى *

مقـــدمة :

تعتبر الثروة البشرية من أهم المصادر التى تعتمد عليهـــا المجتمعات فى تحقيــق ما تنشـده من تقدم ورقى ، ويتطلع كل مجتمع بعين الامل من خلال أولئك الذين لديهم من القدرات والمهارات ما يمكنهم من رسم الخطط المشرقة فى المستقبل .

المشــكلة واهميتها :

تتميز الدراسة بكليات التربية الرياضية بانها ذات طابع خاص لاشتمالها على مواد حركية عملية واخرى نظرية ، ومنذ انشاء معاهد التربية الرياضية وللان ونظام القبول المعمول به لا يطرأ عليه أى تغيير . والناظر فى سياسة الالتحاق بتلك الكليات يجــد أن المحك فى اختيار الطالبات المتقدمات هو درجات امتحان شهادة اتمام الثانوية العامة مع اخضاع الطالبات المتقدمات لبعض اختبارات فى القدرات الحركية ، اللياقة الصحية ، اختبار القوام ، بالاضافة الى بعض الاسئلة الشخصية . وحتى بعد نجاح الطالبة فى هذه الاختبارات يتدخل مكتب التنسيق مرة اخرى للمفاضلة بين هــؤلاء الطالبات على أساس مجموع درجاتهن فى الثانوية العامة وليس على أساس درجاتهن فى اختبارات القدرات الحركية . ولقد أجريت العديد من البحوث لدراسة العوامل التى تؤدى الى تفوق هؤلاء الطالبات من ناحية ، والعوامل التى تعوق عملية التعليم وتعتبر كامنة وراء ظاهرة التأخر من ناحية اخرى ، وذلك بهدف زيادة كفاية التعليم وتقليل الفاقد منه مّن هذه البحوث بحث بيورتن Burton ١٩٦٠ (١٣) ، محى الدين عبد الجليل ١٩٧٤ (١١) ، سلوى عسل ١٩٧٥ (٥) ، ماجدة اسماعيل ١٩٧٩ (١٠) صفاء الغرباوى ١٩٨٠ (٧) .

ومعظم البحوث السابقة اقتصرت على دراسة بعض جوانب الشخصية والقدرات العقلية لفرقة دراسية واحدة أو عدة فرق بطريقة مستعرضة Transversal method دون تتبع للطالبات ، مما دفع الباحثة الى محاولة تتبع ناتج عملية التعليم خلال فترة دراستهن بالكلية من سنة الى اخرى ، مع ملاحظة التغير الذى قد يطرأ على ناتج عملية التعلم بالطريقة الطولية Longitudinal method للكشف عن التبــاين فى بعض القدرات العقلية ، والسمات الشخصية لدى الطالبات المتفوقات والتى قد تميزهن عن غيرهن من غير المتفوقات .

---

* د. صفاء محمد متولى الغرباوى : مدرس بكلية التربية الرياضـــية للبنــات بالاسكندرية ، جامعة حلوان .

وتعتقد الباحثة ان تحديد العوامل المؤثرة فى ناتج عملية التعلم فى كليات التربية الرياضية على جانب كبير من الاهمية حتى يتسنى اختيار أصلح الطالبات المتقدمات للكلية ذلك لان فشل النظام التعليمى فى التعرف على حاجات وقدرات وسمات الفرد المتفوق وتنميتها يعتبر اهدارا كبيرا للطاقة الكامنة للمجتمع .

اهـــداف البحث :

يمكن تقسيم أهداف البحث وتحديدها فى فئتين :

اولا : الاهداف النظرية وتتضمن :

— التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بين المتفوقات وغير المتفوقات بالنسبة لبعض القدرات العقلية وسمات الشخصية .
— التعرف على أكثر العوامل تأثيرا فى ناتج عملية التعلم بالنسبة للطالبة .

ثانيا : الاهداف التطبيقية وتتضمن :

— التعرف على السمات التى يمكن أن تكون اللبنات الاولى فى بنـــاء وتصميم الاختبارات التى يمكن أن تستخدم فى اختيار انسب الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية .
— توجيه نظر المربين الى تنمية السمات اللازمة لقدح واستغلال ما يتوفر لدى الطالبات من استعداد عقلى وسمات شخصية .

المصطلحات المستخدمة فى البحث : الدرجة الكلية :

تقصد بها الباحثة مجموع الدرجات التى حصلت عليها الطالبة والتى تقيس ناتج عملية التعلم فى جميع المواد الدراسية .

الطالبة المتفوقة :

تعرفها الباحثة بانها الطالبة التى يقع مجموع درجاتها — خلال سنوات الدراسة الاربع — فى حدود ٢٥ فى المائة من الحد الاعلى لدرجات افراد فرقتها الدراسية — على أن تكون ناجحة فى جميع المواد .

الطالبة غير المتفوقة :

تعرفها الباحثة بانها الطالبة التى يقع مجموع درجاتها — خلال سنوات الدراسة الاربع — فى حدود ٢٥ فى المائة من الحد الادنى لدرجات افراد فرقتها الدراسية .

الشخصـــية : Personality

سوف تتبنى الباحثة تعريف راجح (٢ : ٥٤) « وحدة متكاملة من الصفات والميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التى تبدو فى التفاعل الاجتماعى للفرد والتى تميزه عن غيره من الافراد تميزا واضحا » .

السـمة : Trait

يعرفها ممدوح الكنانى (١٢ : ٩) بأنها مجموعة من الاستجابات التى يربطها نوع من الوحدة ، تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ، وأن تكون متميزة ثابتة نسبيا ، ويمكن بها أن يتميز الفرد عن غيره من الافراد .

الذكـاء : Intelligence

تأخذ الباحثة بتعريف ركس نايت (٤ : ٢٠) « القدرة على اكتشاف الصفات الملائمة للاشياء وعلاقتها بعضها ببعض أو صفات الافكار الموجودة أمامنا وعلاقتها بعضها ببعض ، وهو القدرة أن توجد أفكار مناسبة اذا ما عرض لنا غرض لو ظهرت امامنا مشـكلة » .

التوافق العـام : General Adjustment

هو المحصلة النهائية لتوافق الفرد منزليا وصحيا واجتماعيا وانفعاليا . (١٣ : ٣)

المفـاهيم الاساسية للبحث :

ستقوم الباحثة بتحديد مفهوم كل من القدرات العقلية ، وسمات الشخصية التى تم قياسها فى هذه الدراسة بما يتلائم مع الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث .

القدرة على فهم الالفـاظ : Verbal comprehension ability

هى مـدى مهـارة الفرد ودقته فى فهم الالفاظ . (١ : ٢) .

القدرة على الادراك المكانى : Spatrial ability

هو قدرة الفرد على احداث بعض التغيرات فى الاشكال المدركة بصريا ، والقدرة على تصور شكل ما ككل عندما يتحرك فى مواضع مختلفة . (١ : ٢) .

القـدرة على التفكير : Reasoning ability

هى قدرة الفرد على الاستفادة من خبراته السابقة فى المواقف المتشابهة . (١:٢)

القـدرة العـددية : Numerical ability

القدر على أجراء العمليات الحسابية بسهولة ودقة وسرعة . (١ : ٣) .

التوافق المنزلى : Home adjustment

تعرفه الباحثة بأنه علاقة الفرد بوالديه ممثلة فى المشـاعر المشتركة كما يتضمن العلاقة مع الاخوة ، واتجاه الفرد نحو نظام الاسرة وقدرته على تحمل المسئولية فيها .

التوافق الصـــــحى : Health adjustment

تقصد الباحثة به مدى قابلية الفرد للامراض المختلفة التى يتعرض لها ، ومدى التوتر المصاحب لهذه الامراض ، ومدى اتباعه للاساليب والتعليمات الصحية المختلفة .

التوافق الاجتمـــــاعى : Social adjustment

ترى الباحثة بانه قدرة الفرد على اقامة عـــــلاقات اجتماعية ، واستجابته للقيم الاجتماعية والتزامه بقواعد الضبط الاجتماعى .

التوافق الانفعـــــالى : Emotional adjustment

تقصد الباحثة به أن يكون الشخص راضيا عن نفسه ، وتتسم حياته بالخلو من التــــوترات .

الانـــــوثة : Femininty

تقصد الباحثة بها أن تكون اهتمامات الفرد والنواحى المزاجية له تتصف بالانوثة .

المـــــرونة : Flexibility

ترى الباحثة بانها قدرة الفرد على تأجيل بعض رغباته مع تحمل التوترات الناتجة عن هذا التأجيل ، وقدرته على التخلى عن بعض عاداته بسهولة .

العقلية السيكولوجية : Psychological mindedness

تقصد بها الباحثة مدى اهتمام الفرد واستجاباته لحاجاته الداخـــــلية ودوافعه واحساساته ، وكذلك اهتمام الفرد نحو الاخرين واستجابته لهم .

ملحـــــوظة : جميع المفاهيم التى بدون ذكر مرجع ، اقتبستها الباحثة من عبـــــارات الاختبار المستخدم .

الكفـــــاية العقلية : Intellectual efficiency

تعرفها الباحثة بانها قدرة الفرد على العمل بسرعة ودون حاجة الى تأخير أو ارجاء كما أن لديه القدرة على مواصلة العمل الذهنى لفترات طويلة من الزمن .

التحصيل عن طريق الاستقلال : Achieve ; ent via Independence

تقصد به الباحثة قدرة الفرد على العمل بمفرده دون مساعدة رئيس ويكون الفرد فى أحسن حالاته فى المواقف الجديدة .

التحصيل عن طريق المسـايرة : Achieve ; ent via conformance

تقصد به الباحثة أن يكون الفرد فى أحسن حالاته عندما يحصل وفقا لنظم وقواعد محدودة ويكون العمل من اقتراح وتخطيط رئيسى .

المشـــاركة : Communality

تعنى الباحثة بها قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية تتسم بالتعاون والتسامح.

التســامح : Tolerance

ترى الباحثة أن الفرد الذى من هذا النوع يتميز بالتساهل والتســامح ، ويتقبل مناقشة الآخرين .

السيطرة على الذات : Self-Control

تعرفها الباحثة بأنها قدرة الفرد على السيطرة على ذاته مع عدم الاندفاع .

التطبيع الاجتماعى : Socialization

تقصد به الباحثة مدى وصول الفــرد الى مرحلة النضج الاجتماعى ومدى تقبله للقوانين والعـــادات .

تحمل المســئولية : Responsibility

ترى الباحثة أن يكون الفرد حى الضمير وموضع ثقة الغير ، له القدرة على تحمل المسئولية ويمكن الاعتماد عليه .

الشعور بالارتياح والسعادة : Sense of well-being

تقصد بها الباحثة قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة ، والفرد هنا قليل الهموم والمخاوف .

تقبل الـــذات : Self-acceptance

تقصد الباحثة به احساس الفرد بذاته وتقبله لنفسه ، والقدرة على التفكير والسلوك المســـتقل .

الانطبـــاع الجيـــد : Good impression

ترى الباحثة أن الفرد من هذا النوع اجتماعي يساعد الاخرين ويترك في نفوســـهم انطبـــاع جيـــد .

الســـيطرة : Dominance

يعرفها مـــوراى Murrey (٨ : ٢٢٣) بأنها تحـــكم المرء في بيئته البشرية ، والتأثير في سلوك الاخرين أو توجيههم بالايحاء أو بالاغراء أو بالاقتناع او بالامر .

فـــروض البحث :

١ ـــ توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في القدرة على فهم الالفاظ ، الادراك المكاني ، القدرة على التفكير ، القدرة العـــددية والذكاء لصالح الطالبات المتفوقات .

٢ ـــ توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في التوافق المنزلي والصحي والانفعالي والاجتماعي والتوافق العـــام لصالح الطالبات المتفوقات .

٣ ـــ توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في سمات الشخصية المقيسة في هذا البحث لصالح الطالبات المتفوقات .

الاطـــار التجريبي :

عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٣٣ طالبة متفوقة طوال سنوات دراستها الاربعة بالكلية ، ٣٦ طالبة غير متفوقة طوال سنوات دراستها الاربع بكلية التربيـــة الرياضية بالاسكندرية .

ادوات البحث :

١ ـــ اختبار القـــدرات العقلية الاولية لاحمد زكي صالح .

٢ ـــ اختبار التوافق (هيو . م بل) اعداد محمد عثمان نجاتي *

٣ ـــ اختبار الشخصية السوية (هاريسون ج . جلف) اعداد عطية محمود هنا ومحمد سامي هنا .

٤ ـــ الدرجات الكلية لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية من عام ١٩٧٨/٧٧ وحتى عام ١٩٨١/٨٠ .

الاجراءات التى اتبعت فى البحث :

اتبعت الباحثة فى دراستها الطريقة الطولية حيث تتبعت طالبات الفرقة الاولى عام ١٩٧٨/٧٧ وحتى وصولهن الى الفرقة الرابعة ١٩٨١/٨٠ . لتحديد الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى هذا البحث .

حصلت الباحثة على الدرجات الكلية لجميع طالبات الصف الاول للعام الدراسى ١٩٧٨/٧٧ ثم قامت بترتيب هذه الدرجات ترتيبا تنازليا ، حتى يمكن تحديد وضع الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالنسبة لاقرانهن .

تم حساب الرباعى الاعلى وهو يمثل ٢٥٪ من مجموع طالبات الفرقة الاولى ويمثل الطالبات المتفوقات وعددهن ٧٠ طالبة ، واستخرجت الباحثة الارباعى الادنى ويمثل الطالبات غير المتفوقات وعددهن ٧٠ طالبة .

حصلت الباحثة على الدرجات الكلية لنفس الطالبات للفرقة الثانية ١٩٧٩/٧٨. وقامت بحساب الارباعى الاعلى والادنى ، ثم قامت الباحثة باستبعاد الطالبات اللاتى لم يحتفظن بنفس مستواهن التحصيلى سواء المرتفع أو المنخفض واصبح عدد الطالبات المتفوقات (٦١) وغير المتفوقات (٥٧) .

حصلت الباحثة على درجات التحصيل العام لنفس الطالبات للفرقة الثالثة ٨٠/٧٩ وتم حساب الارباعى الاعلى والادنى ، ثم قامت الباحثة باستبعاد الطالبات اللاتى لم يحتفظن بمركزهن سواء فى الارباعى الاعلى (المتفوقات) أو الارباعى الادنى (غير المتفوقات) لان الاساس فى اختيار العينة ان تكون الطالبة متفوقة طوال أربع السنوات الدراسية او العكس بالنسبة لغير المتفوقة .

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المستخدمة فى البحث على طالبات الفرقة الرابعة فى شهر مارس ١٩٨٠ ، وكان عدد الطالبات المتفوقات ٤٢ طالبة ، والغير متفوقات ٣٨ طالبة وذلك طبقا لنتائج العام الدراسى الثالث .

حصلت الباحثة على نتائج البكالوريوس للعام الدراسى ١٩٨١/٨٠ وتم حساب الارباعى الاعلى والارباعى الادنى ، ثم استبعدت الباحثة (٩٠) استمارات من الطالبات المتفوقات فاصبح عددهن ٣٣ طالبة متفوقة طوال اربع السنوات ، وتم استبعاد استمارتين لغير المتفوقات فاصبح عددهن ٣٦ طالبة غير متفوقة طوال أربع سنوات .

---

* الدرجة العالية فى هذا الاختبار تدل على سوء التوافق .

الاســلوب الاحصــائى :

استخدمت الباحثة كلا من الوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، اختبار (ت) والانحدار المتعدد .

عرض النتائج ومناقشتها :

يوضح جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القدرات العقلية ، التوافق ، وسمات الشخصية التى تم قياسها فى هذا البحث ، كما يشير الجدول نفسه الى دلالة الفروق بين المتوســطات باســتخدام (ت) .

يشير الجدول (١) الى ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القدرة على فهم الالفاظ ، القدرة على الادراك المكانى ، القدرة على التفكير ، الذكاء لصالح الطالبات المتفوقات ، كما اظهر نفس الجدول عــدم وجود فروق دالة بالنسبة للقدرة العددية ، وتتفق هذه النتيجة ونتائج بحث سلوى عسل (٥) ، ماجدة اسماعيل (١٠) ، صفاء الغرباوى (٧) . وتبدو هذه النتيجة منطقية فالطالبة خلال تحصيلها للمواد العلمية ــ نظرية وعلمية ــ فى حاجة الى الاستفادة من الخبرات السابقة عند مواجهتها لاى موقف تعليمى جديد ، ايضا هى فى حاجة للتصور البصرى لاى مهارة وبهذا يكون الفرض الاول قد تحقق معظم جوانبــه .

اظهرت نتائج هذا البحث ان هناك فروقا لصالح الطالبات المتفوقات فى التوافق الصحى والتوافق العام وهذا يبدو طبيعيا اذ ان الطالبة لا تتمكن من تحصيل المواد العملية المرهقة بالاضافة الى المواد النظرية الا اذا كانت تتمتع بصـــحة جيدة وتتبع الاساليب والتعليمات الصحية السليمة ، ويشير الجدول (١) الى عدم وجود فروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من التوافق الانفعالى والاجتماعى والمنزلى وفى ذلك المجـــال يذكر عثمان فرج (٨ : ٢٢٥) « انه من الطبيعى ان يواجـــه الناس فى توافقهم بعض الصعاب ، بل ان هذه الصعاب قد تكون امرا مرغوبا فيه . اذ هى تحفظ لنا مثابرتنا وتعطى شعورا بالسعادة عندما تكلل جهودنا فى النهاية بالنجاح » . ويرى مكينى Mckinney (١٥ : ٦٦٠) أن التوافق الجــزئى أو ســـوء التوافق ضرورى فهو يدفع الفرد الى اكتساب سمات جديدة تحتاج الى تطورها وتنميتها وبهذا يكون الفرض الثانى قد تحقق جزئيا .

أوضحت هذه الدراسة عدم وجود فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى سمات الشخصية التى تم قياسها فى هذه البحث ، وترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن ممارسة الطالبات للمواد الحركية العملية المختلفة قد تكون وسمت الطالبات بسمات متقاربة ــ وليست واحدة ــ فى الشخصية . وهنا يشير راجح (٣ : ٥١٢)

ان أساس شخصية الفرد يوضع فى الطفولة المبكرة ، ولكن الفرد لا يظل طوال حياته كما هو ، فالخبرات التالية غالبا ما تصيبه بالتغير . وتختلف نتيجة البحث الحالى مع نتـائج ماجدة اسماعيل (٥١) ، بيورتن Burton (١٤) وترجع الباحثة ذلك الى اختلاف الاسلوب المتبع فى هذه البحوث ، واختلاف العينة .

وفيما سبق من تحليل احصــائى تمت مقارنة المتفوقات وغير المتفوقات فى كل عامل على حدة ، ولكن عند أخذ كل العوامل فى القدرات العقلية ، والتوافق ، وسمات الشخصية مجتمعة للتعرف على اكثر العوامل تأثيرا فى ناتج التعليم للطالبة بصــفة عامة ، قامت الباحثة بتصفية العوامل المقيسة وعددها (٢٨ عامل) وذلك من خلال معادلة الانحدار المتعدد Stepwise multiple regression التى كانت نتيجتها كما يلى :

٨

ص = ٥٤٤ر٦٣٣٥ + ٥٣ر٢٧ س١ — ٣٧ر١٠٤ س٢ + ٥٠ر٤٠ س٣ —
٥٦ر١١٦ س٤ — ٢٨ر٤٣ س٥ + ٠٩ر١٧ س٦

حيث ص هى الدرجة التقديرية للدرجة الكلية للطالبة خلال اربع الســنوات .
س١ هى الدرجة الطالبة فى الادراك المكانى .
س٢ هى درجة الطالبــة فى الانوثة .
س٣ هى درجة الطالبــة فى الســيطرة .
س٤ هى درجة الطالبــة فى التســامح .
س٥ هى درجة الطالبة فى الشــعور بالســعادة والارتياح .
س٦ هى درجة الطالبة فى القدرة العددية .

ويوضح جدول (٢) أهم العوامل تأثيرا فى نتائج التعلم للطالبة مرتبة حســب أولوية اهميتها وبيان الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الانحدار الجزئى وقيمة (ت) .

جدول رقم (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى القدرات العقلية والتوافق وسمات الشخصية والدرجات الكلية

العوامل	المجموعات / المتوسط والانحراف المعيارى	الطالبات المتفوقات (٣٣) المتوسط	الطالبات المتفوقات (٣٣) الانحراف المعيارى	الطالبات غير المتفوقات (٣٦) المتوسط	الطالبات غير المتفوقات (٣٦) الانحراف المعيارى		ت
القدرات العقلية	الذكاء	١٠٤ر٨٢	١٣ر٠٨	٨٤ر٠٠	١٨ر١٨	××	٥ر٤١
	عددى	١٧ر٨٨	٥ر٠٥	١٦ر٤٢	٧ر٩٨		٠ر٨٩
	التفكير	١٥ر٦٧	٣ر٦٠	١١ر٩٧	٤ر٤٤	××	٣ر٧٨
	مكانى	٣٧ر٠٣	٨ر٤٢	٢٥ر٥٣	٨ر٤٠	××	٥ر٦٧
	لفظى	٣٤ر٠٣	٦ر٥٢	٢٩ر٤٧	٧ر٦٠	××	٢ر٦٦
توافق كلى	توافق عام	٤٥ر٣٩	١٦ر٣٩	٥٣ر٦١	١٧ر٣٩	× —	٢ر٠١
	انفعالى	١٥ر٤٢	٥ر٤٥	١٧ر٦٩	٥ر٩٦	—	١ر٦٤
	اجتماعى	١٢ر٣٠	٥ر٥٧	١٥ر٠٣	٦ر٣١	—	١ر٨٩
	صحى	١١ر٦٤	٥ر١٢	١٤ر٢٢	٥ر١٩	× —	٢ر٠٧
	منزلى	٦ر٠٣	٤ر٠٧	٧ر٢٦	٥ر٣٢	—	٠ر٩١
سمات الشخصية	الميل الاجتماعى	٢٢ر٢١	٥ر١٠	٢١ر٠٦	٥ر٥٤		٠ر٨٩
	الحضور الاجتماعى	٢٦ر٨٢	٤ر٠٤	٢٦ر٣٩	٤ر٥٦		٠ر٤١
	تقبل الذات	١٨ر٢٤	٣ر٢٤	١٧ر٦١	٣ر٢٦		٠ر٨٠
	شعور بالسعادة	٢٢ر٧٠	٣ر٤٨	٢٣ر٥٠	٣ر٧٣	—	٠ر٩١
	تحمل المسئولية	٢٦ر١٨	٣ر٨٢	٢٥ر٨٣	٣ر١٧		٠ر٤١
	التطبع الاجتماعى	٣٤ر١٨	٥ر٠٠	٣٥ر١١	٤ر٦٧	—	٠ر٧٩
	ضبط النفس	٣١ر٣٣	٦ر٢٠	٣٠ر٥٦	٥ر٦١		٠ر٥٤
	التسامح	١٧ر٠٩	٣ر٧٠	١٦ر٦١	٤ر٥٧		٠ر٤٧
	انطباع جيد	٢٣ر٦٧	٥ر١٣	٢٢ر٣١	٥ر١١		١ر١٧
	المشاركة	١٩ر٨٢	٢ر٨٧	١٩ر٦٩	٢ر٤٣		٠ر١٧
	تحصيل المسايرة	٢٤ر٢٧	٣ر٩٢	٢٣ر٥٦	٤ر٨٧		٠ر٦٦
	تحصيل مستقبل	١٥ر٢٧	٣ر٧٧	١٤ر٤١	٣ر٣٠		٠ر٩٧
	كفاية عقلية	٢٨ر٩٤	٥ر٢٧	٢٧ر٨٣	٥ر٥٨		٠ر٨٤
	عقلية سيكولوجية	٨ر٥٥	١ر٦٤	٨ر٧٨	٢ر٢٩	—	٠ر٤٧
	المرونة	٥ر٠٦	٤ر٢١	٥ر٠٣	٢ر٩٤		١ر١٨
	الانوثة	٢١ر٠٣	٣ر٩٢	٢٢ر٠٦	٣ر١٣	—	١ر٢١
الدرجة الكلية	الرابعة	١٠٠٠ر٩١	٧٤ر٧٤	٨٠٨ر٦٤	٧٦ر٤٣	××	١٠ر٥٤
	الثالثة	١٠٩٢ر٣٩	٥٥ر٦٣	٨٩٢ر٩٧	٣٥ر٨٧	××	١٧ر٨٤
	الثانية	١٢٧١ر٦١	٧٤ر٠٢	١٠٧٩ر٣١	٥٣ر٣٤	××	١٣ر١٠
	الاولى	١١٥٨ر٢٧	٥٧ر٣٤	٩٧٦ر٤٢	٥٦ر٥٦	××	١٣ر٢٥
	السيطرة	٢٤ر٦٧	٤ر٨٠	٢٥ر٢٥	٤ر٩٢		٠ر٣٥
	الوصول الى مكانة عالية	١٣ر٨٢	٢ر٩٥	١٣ر٠٣	٣ر٥٢		٠ر٨٩

جدول (٢) اهم العوامل تأثيرا فى ناتج التعلم مرتبة حسب اهميتها وبيان الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الانحدار الجزئى وقيمة (ت)

العـوامل	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)
الادراك المكانى	٣١ر٠٢	١٠ر١٥	٢٧ر٥٣	٢ر٤٣
الانوثة	٢١ر٥٦	٣ر٠٥	— ١٠٤ر٣٧	— ٢ر٧٦
السيطرة	٢٥ر٤٤	٤ر٨٣	٤٠ر٥٠	١ر٦١
التسامح	١٦ر٨٤	٤ر١٥	— ٥٦ر١٦	— ١ر٦٨
الشعور بالسعادة	٢٣ر١١	٣ر٦٠	— ٤٣ر٢٨	— ١ر١٥
القدرة العددية	١٧ر١١	٦ر٧٢	١٧ر٠٩	ر٩٥

وبمعرفة المعادلة الســابقة يمكن التنبوء بمقدار الدرجة الكلية لاى طالبة بعد معرفة درجتها فى العوامل الستة السابقة على غرض أنه أمكن قياس كل متغير على درجة كافية من الثبات والدقــة .

وكانت قيمة القدرة التنبوئية للمعادلة السابقة هى ر٢ = ٢٥٤ر٠ ويلاحظ أن القدرة التنبوئية لهذه المعــادلة ٢٥ر٠ ليست كبيرة وهذا يدل على أن هناك عوامل أخرى تؤثر فى الدرجة الكلية للطالبة لم تشملها الدراسة .

الاستخلاصـــــات :

من خلال هذه الدراسة تستخلص الباحثة النتائج التالية :

ـــ اثبتت هذه الدراسة وجود فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات خلال سنوات الدراسة الاربع بالكلية فى كل من القدرة اللفظية ، القدرة على الادراك المكانى ، القدرة على التفكير ، الذكاء ، التوافق الصحى ، التوافق العام .

ـــ كشفت نتائج الانحدار المتعدد من أهم العوامل تأثيرا فى ناتج التعلم للطالبة وهى حسب ترتيب أهميتها الادراك المكانى ، الانوثة (سالبة) ، السيطرة ، التسامح (سالب) ، الشعور بالسعادة (سالب) القدرة العددية .

التوصـــــيات :

١ ـــ فى ضوء النتائج التى تم التوصل اليها ترى البـــــاحثة ضرورة الاستفادة من العوامل التى أظهر البحث اهميتها بالنســـــبة لناتج التعلم عند انتقاء اصلح الطـــالبات المتقـــدمات لكلية التربية الرياضية للبنات ، وتوصى الباحثة بعمل بطارية وتقترح بأن تحتوى على العوامل الستة التى اظهر الانحدار المتعـــدد أهميتها وذلك بالاضافة الى الاختبارات المستخدمة .

٢ ـــ ضرورة اجراء دراسات لعوامل اخرى لمشملها هذا البحث بالطريقة الطولية للوقوف على عوامل اخرى قد تكون لها أثر فى ناتج التعلم للطالبات .

٣ ـــ تهيئة المناخ التعليمى لاعطاء الفرصة للطالبة لتنمية القدرات العقلية اللازمـــة فى مثل الادراك المكانى ، ولذا فالمعلمة عليها تطويع مادتها التعليمية واختيار انسب الوسائل فى تدريسها ، والمعلمة هنا مطالبة بالكف عن الطريقة التقليدية باعطائها المادة جاهزة دون ما جهد من الطالبة ، وهنا يذكر خير الله (٦ : ١) بأن التعلم الجيد يتطلب نشاطا داخليا ذاتيا يقوم به المتعلم نفسه لا المعلم .

٤ ـــالاهتمام بتنمية العوامل التى أظهر الانحدار المتعدد أهميتها مثل الادراك المكانى والسيطرة خلال فترة الدراسة بالكلية ودراسة انسب الوسائل التى تســـهم فى تحقيق هذا الغرض .

المراجـــــــع :

١ ــ أحمـــد زكى صـــالح : كراسة تعليمات اختبار القدرات العقلية الأولية ــ طبع استنسل .

٢ أحمـــد عـــزت راجـــح : الأمراض النفسية والعقـــلية ، أسبابها ، وعلاجها ، آثارها الاجتماعية ، القاهرة : دار المعارف ١٩٦٥ .

٣ ــ أصول علم النفس . (ط ٥) القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر ١٩٦٣ .

٤ ــ زكـــى نـــايت : الذكاء ومقاييسه : ترجمة عطية محمود هنا ، القاهرة : النهضة المصرية ١٩٦٥ .

٥ ــ ســلوى موسى عســل : العلاقة بين الذكاء والتفوق الرياضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : جامعة حلوان ١٩٧٥ .

٦ ــ ســيد محمــد خير الله : علم النفس التعليمى أسسه النظرية والتجريبية (ط ٣) القاهرة : عالم الكتاب ١٩٧٣ .

٧ ــ صــفاء محمــد الغرباوى : دراسة أثر بعض القدرات العقلية والميل لمهنة التربية الرياضية على التحصيل والانعـــاب لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية رسالة دكتوراه غير منشــورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٠ .

٨ ــ عثمـــان لبيـــب فـــرج : الشخصية والصحة العقلية ، القـــاهرة ، النهضة المصرية ١٩٧٠ .

٩ ــ ل. هول ، و ج. لنـــدزى : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج أحمد فرج ، القاهرة : الهيئة المصرية العـــامة للتأليف ١٩٧١ .

١٠ــ ماجـدة محمـد اسـماعيل : دراسة مقارنة بين بعض متغيرات الشخصية والتحصيل الحركى فى التمرينات والجمبـــاز

والتعبير الحركى لطالبات كلية التربيةالرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ١٩٧٩ .

١١ــ محيى الــــدين عبــد الجليل : دراسة بعضرسمات الشخصية والميول المرتبطة بالتفوق في المعاهد العليا للتربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشــورة بكلية التربية جامعة الازهر ١٩٧٤ .

١٢ــ ممـــــــدوح الكنـــــانى : دراســـــة لسمات الشخصية لدى الاذكياء المبتكرين ، رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية التربية جامعة المنصورة ١٩٧٩ .

١٣ــ هيـنـــو ، م ، بــــــل : كراسة تعليمات اختبار التوافق : اعداد محمد عثمان نجاتى ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٣ .

14 — Burton, J. «Relation of personality traits to Motor Ability», in R.Q Vol. (13) N.2, 1960.

15 — Mckinney, F. «Psychology of personal adjustment» N.Y. Jhon-willy, 1949.

الاختبارات المستخدمة

١٦ــ احمــــد زكـى صـــالح : اختبارات القدرات العقلية الاولية ، المطبعة العالمية (د.ت) .

١٧ــ هايمـــون ، جاء جـالف : اختبارات الشخصية السوية ، اعداد عطية هنا ومحمد سامى هنا ، دار النهضة العربية ١٩٧٣ .

١٨ــ هيــــوم ، م ، بـــــل : اختبار التوافق ، اعداد محمد عثمان نجاتى ، مكتبة الانجلو المصرية (د.ت) .

مســــتخلص

« دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية والقدرات العقلية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفــوقات بكلية التربية الرياضية بالاســـكندرية »

د. صفاء محمد الغرباوى

اجريت هذه الدراسة بالطريقة الطولية على عينة قوامها ٢٣ طالبة متفوقة ، ٣٦ طالبة غير متفوقة طوال سنوات الدراسة الاربع بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية .
اظهرت نتائج الانحدار المتعدد وجود ستة عوامل لها تاثيرها على التحصيل العلم للطالبة وهى الادراك المكانى ــ الانوثة ــ السيطرة ــ التسامح ــ الشعور بالسعادة ــ القدرة العددية .

« دراسة مقارنة لبعض القيم لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية »

د. صفية منصور سلطان *

المقـــدمة :

تعرف الدراسة العامة للقيم باسم Axiology وهناك بالطبع نظريات مختلفة وأنماط مختلفة للقيم وهى منطقيا جزء من المدارس المعترف بها فى الفلسفة (٢ : ٢٦) .

ولقد انشغلت الفلسفة بتحديد مصادر القيم وماهيتها هل هى فى عالم بعيد عن عالم الانسان ؟ أم انها ثمرة خبرة الانسان فى تفاعله بهذا العالم الذى يعيش فيه بمـــا فيه من أشياء وأفراد وأنظمة ؟ وهل هى مطلقة ثابتة أم انها نسبية متغيرة بتغير ظروف الزمان والمكان ؟ (٧ : ٣٧٧) هل القيم موضوعية أم ذاتية .

ويختلف الفلاسفة فى تصنيفهم للقيم فى المدارس الفلسفية القائمة وهى الفلسفة المثالية idealsim والواقعية realism والبراجماتية pragmatism
وموضوع القيم طويل وملتو خاصة فى أيامنا هذه التى يكافح فيها المختصـــون لارساء قواعدها منطقيا وعلميا (٢ : ٢٦ — ٥١) .

وليس الغرض من هذه الدراسة عمل المقارنات بين القيم فى المدارس الفلسفية المختلفة ، ولكن فرض هذه الدراسة الحالية التعرف على القيم السائدة لدى المــرأة العاملة الرياضية والمرأة العاملة غير الرياضية ، ويذكر « عطية هنا » أن القيم من أكبر جوانب الشخصية تأثرا بالثقافة العامة التى يعيش فيها الانسان ، ومن ثمة أكد الكثيرون التباين فى القيم بين الافراد الذين يعيشون فى طبقات أو مجتمعات تختلف ثقافيا فيمـــا بينهـــا .

وقد قام « عطية هنا » بمقارنة للقيم السائدة فى الجمهورية العربية المتحدة بالقيم السائدة فى المجتمع الامريكى لطلبة وطالبات الجامعات بالجمهورية العربية المتحـــدة والجامعات الامريكية (٦ : ٦٠٧) .

وقد وضعت الباحثة فروض هذه الدراسة من القراءات النظرية فى المراجـــع المختلفة فتؤكد دراسة عبد الفتاح عبد الله (٤) أن التربية الرياضية مجال خصب لنمو العلاقات الاجتماعية عن طريق الفرق الرياضية أو الانضمام الى المعسكرات الرياضية والترويحية مما قد يتيح الفرصة للفرد لتنمية القيم الاجتماعية .

كما أن المرأة العاملة الرياضية من خلال ممارستها للانشطة الرياضية وتنظيمها

---

* د. صفية منصور سلطان : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان .

وقيادتها للحفلات والعروض الرياضية قد تشبع الحاسة الجمالية مما قد ينمى القيمـة الجمـالية .

ولم تحظ القيم باهتمام الدارسين فى كليات التربية الرياضية وبالتالى لـم تعثر الباحثة على دراسة مشابهة تتعلق بالقيم لدى الرياضيين .

مشكلة البحث وأهميته :

ان تمثيل الافراد لقيم الجماعة جزء من المشكلة الكبرى الخاصة بالاساس الفردى للتغير الاجتماعى ، فقد يتشبع الافراد باتجاهات جديدة ليس فقط حينما يكتسبون عضوية جديدة ، ولكن حينما يحتكون بطرق مختلفة بحياة الجمـاعات الاخـرى (١ : ٣٣٧) .

ومن خلال حياة الجماعة يكتسب الفرد اتجاهات وقيم خاصة ومثل ومعايير وتقاليد وعادات ، وذلك حتى ينخرط فى سلك المجتمع ، وعملية الانخراط فى سلك المجتمـع، او عملية التطبيع الاجتماعى Socialization هامة وضرورية لتكيف الفـرد حتى يتمكن من المعيشة بين الجماعة بطريقة سوية .

ويختلف الافراد فيما بينهم داخل هذا الاطار العام اختلافات بينة ، ومجموع هذه القوانين والعادات والقيم — بل وطرق التفكير والمعتقدات وسيكولوجية الافـراد كل ذلك هو ما يعبر عنه بالحضارة Culture

والقيم احكام مكتسبة من الظروف الاجتماعية ، يتشربها الفرد ويحكم بها وتحدد مجالات تفكيره ، وتحدد سلوكه وتؤثر فى تعلمه ، فالصدق ، والامانة ، والشـجاعة الادبية ، والولاء ، وتحمل المسئولية ، كلها قيم يكتسبها الفرد من المجتمع الذى يعيش فيه (٥ : ٢٦٨) .

كما ان لثقافة لديها مجموعة أو عدة مجموعات من القيم ولكن كل فرد لسبب أو لاخر يحصل عليها بدرجات متفاوتة (٩ : ٢٥٨) .

وتختلف القيم باختلاف المجتمعات بل والجماعات الصغيرةفاسلوب الدراسة فى كليات التربية الرياضية أو مختلف الكليات الاخرى قد يوجه الطالبات الى جوانب خبرة انسانية اقتصادية كانت أو عملية أو سياسية أو دينية أو فنية هذه الخبرة قد تشـجع نوعا معينا من الاتجاهات أو الاستجابات وتقوم بحذف انواع أخرى لا تتفق مع القيـم المرغوب فيها (٨ : ٣٧٥) .

ومن المنطلقات السابقة نشأت فكرة هذا البحث للتعرف على القيم النظـرية ، الاقتصادية ، الجمالية ، الاجتماعية ، السياسية ، الدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

هــدف البحث :

يهدف هذا البحث الى القاء الضوء على القيم النظرية ، الاقتصادية ، الجمالية، الاجتماعية ، السياسية ، الدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

فــروض البحث :

١ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة النظرية لدى المرأة العاملة الرياضية وغــير الرياضــية .

٢ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة الاقتصادية لدى المرأة العاملة الرياضــية وغير الرياضــية .

٣ — هناك فروق معنوية بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمــة الجمالية ولصالح المرأة العاملة الرياضية .

٤ — هناك فروق معنوية بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمــة الاجتماعية ولصالح المرأة العاملة الرياضية .

٥ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة السياسية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضــية .

٦ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة الدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغــير الرياضــية .

التعريفات الاجرائية :

المرأة العاملة الرياضية : هى خريجة أحدى معاهد أو كليات التربية الرياضــية وتمارس مهنة التربية الرياضية كمدرسة أو مشرفة رياضية بالمراحل التعليمية التالية : الابتدائية ، الاعدادية ، الثانوية أو باحدى الجامعات وكليات التربية الرياضية .

المرأة العاملة غير الرياضية : هى خريجة احدى المعاهد العليا او الكليات المختلفة وتمارس العمل فى أى ميدان من ميادين العمل المختلفة ولا تمارس الرياضة بأى صورة .

القيمة النظرية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى اكتشاف الحقيقة ، فيتخــذ اتجاها معرفيا من العالم المحيط به ، ويسعى وراء القوانين التى تحكم هذه الاشــياء بقصد معرفتها ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بنظرة موضوعية نقدية ، معرفية ، تنظيمية ، ويكونون عادة من الفلاسفة والعلماء .

القيمة الاقتصادية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى ما هو نافع ويتخذ من العالم المحيط به وسيلة للحصول على الثروة وزيادتها عن طريق الانتاج والتســويق والاستهلاك واستثمار الاموال ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بنظرة عملية ويكونون عادة من رجال المــال والاعمال .

القيمة الجمالية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى ما هو جميل من ناحية الشكل أو التوافق والتنسيق ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالفن والابتكار وتذوق الجمال والابداع الفنى ونتائجه .

القيمة الاجتماعية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى غيره من الناس فهو يحبهم، ويميل الى مساعدتهم ، ويجد فى ذلك اشباعا له ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالعطف والحنان وخدمة الغير .

القيمة السياسية : ويعبر عنها اهتمام الفرد بالنشاط السياسى والعمل السياسى، وحل مشكلات الجماهير ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالقيادة فى نواحى الحياة المختلفة ويتصفون بقدرتهم على توجيه غيرهم .

القيمة الدينية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى معرفة ما وراء العالم الظاهرى، فهو يرغب فى معرفة أصل الانسان ومصيره ، ويرى أن هناك قوة تسيطر على العالم الذى يعيش فيه ، وهو يحاول أن يصل نفسه بهذه القوة ، ويتميز معظم الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالحد فى طلب الرزق والسعى وراء الحياة الدنيا على اعتبار أن ذلك عمل دينى (٦ : ٦٠٣ — ٦٠٤) .

خطة واجراءات البحث :

(١) تحديد عينة الدراسة « عينة المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية » .
(٢) ثبات وصدق اختبار القيم .
(٣) تطبيق اختبار القيم .
(٤) دراسة مدى دلالة الفروق بين درجات القيم المختلفة النظرية ، والاقتصادية ، والجمالية ، والاجتماعية ، والسياسية ، والدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

عينة البحث :

شملت العينة (١٤٠) من العاملات فى المجال الرياضى وغير الرياضى بمحافظة الاسكندرية ، ومثلت (٧٠) من أفراد العينة المرأة العاملة الرياضية فى كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية والمدارس الابتدائية والاعدادية والثانوية ومشرفات رياضيات بالمعاهد العليا والكليات المختلفة بالاسكندرية .

ومثلت (٧٠) من أفراد العينة المرأة العاملة غير الرياضية تمارس العمل فى المجالات (*) بواقع (٥) خريجات لكل فئة من هذه الفئات : طب ، طب أسنان ، طب

(*) تحتفظ الباحثة بأسماء المدارس ومجالات العمل المختلفة التى طبق على أفراد هذه الدراسة .

بيطرى ، هندسة ، صيدلة ، علوم ، زراعة ، تجارة ، آداب ، حقوق ، تربية ، معهد تمريض ، معهد الصحة .

ادوات البحث :

اختبار القيم : وضع « جوردن البورت Aiiport » و « فيليب فرنــون Vernon » و « جاردنز لندزى Lindzey » « تعريب واعداد » « عطيــة محمود هنا » ويعتمد هذا المقياس على التصنيف النمطى الذى اقترحه « ســبرانجــر Spranger » عام ١٩٢٨ ويهدف هذا المقياس الى قياس ستة انماط من القيم هى:

١ — القيمة النظــرية .
٢ — القيمة الاقتصــادية .
٣ — القيمة الجمــالية .
٤ — القيمة الاجتمــاعية .
٥ — القيمة الســياسية .
٦ — القيمة الدينية . (*) .

ويتضمن هذا الاختبار (١٢٠) سؤالا تتوزع بالتساوى على القيم الست المذكورة ويشير كل عشرين سؤالا من هذه الاسئلة الى قيمة من هذه القيم .

ولا يعنى هذا التقسيم الذى أورده « سبرانجر Spranger » للقيم ان الافراد يتوزعون عليها ولكنه يعنى ان هذه القيم توجد جميعها فى كل فرد غير انهــا تختلف فى ترتيبها من فرد لآخر قوة وضعفا فى الفرد وفى مجموعات الافراد .

وقد قام « عطية محمود هنا » باعداد هذا الاختبار ووضعه فى صورته العربيــة واستفاد من الصورة الجديدة التى ظهر فيها هذا الاختبار عام ١٩٥١ والتى اشــترك فيها لندزى مع البورت وفرنون اذ وجد الباحث أن هذه الصورة افضل من سابقتها اذ أنها سهلة التصحيح وقد قام « عطية هنا » بتعديل العبارات الواردة فى الاختبار بمــا يجعلها أكثر وضوحا وعند تقدير الدرجة يضاف الى الدرجة الخام أو يطرح منها مقدار ثابت . وذلك حتى يمكن المقارنة بين الدرجات التى يحصل عليها الطلبة والطالبات فى مصر وفى الولايات المتحدة (٦ : ٦٠٢ — ٦٠٧) .

صــدق وثبات الاختبــار :

تؤكد « انستازى » أن صدق هذا المقياس قد تحدد بطريقة المجموعات المتضادة ، فقد أظهرت العينات التعليمية والمهنية المختلفة فروقا دالة حسب ما هو متوقع . كمــا أكدت نفس النتيجة معاملات الارتباط بين القيم والتحصــيل المدرسى وتقديرات الذات والزملاء والمؤشرات السلوكية الصريحة وغير ذلك من المحكات .

(*) سبق تعريف هذه القيم فى صفحة ٤ ، ٥ .

وقد صيغت عناصر الاختبار اول الامر اعتمادا على الاساس النظرى الذى يقدمه «سبرانجر» وكان محك الاختبار النهائى للعناصر هو الاتساق الداخلى لكل قيمة وتؤكد معاملات الارتباط هذه المجالات الستة عدم وجود تداخل بينها بل ان التحليل العــاملى كشف عن وجود أربع قيم منها على الاقل ، وهى القيمة الاجتماعية والقيمة « النفعية » والقيمة النظرية والقيمة الدينية (٧ : ٢٣٤ — ٢٣٥) .

وقد طبق هذا الاختبار على البيئة المصرية فقد طبق « عطية هنا » اختبار القيم على طلبة وطالبات الجامعات العربية بالجمهورية العربية المتحدة ويبين الجدول التالى معامل الثبات للقيم الست التى يتضمنها الاختبار لكل جنس على حدة طبقا لدراسة « عطية هنا » (٦ : ٦٠٥ — ٦٠٦) .

جــدول رقم (١)

يوضح معامل الثبات للقيم الست للطلبة والطالبات

القيمــــــة	الطلبــة	الطالبــات
	معامل الثبات	معامل الثبات
القيمة النظــرية	٦٠ر	٦٢ر
القيمة الاقتصادية	٦٤ر	٦٢ر
القيمة الجمــالية	٧٣ر	٤٧ر
القيمة الاجتماعية	٥٦ر	٦٠ر
القيمة السياسية	٣٩ر	٧٣ر
القيمة الدينيــة	٧٠ر	٧٥ر

اجــراءات التطبيق :

تم تطبيق اختبار القيم المستخدم فى هذه الدراسة على افراد العينة فى الفتــرة من الاسبوع الاول لشهر فبراير الى نهاية مايو ١٩٨١ .

قامت الباحثة بشرح الهدف من اختبار القيم والغرض من هذه الدراسة وطريقة وضع الدرجات فى المربعات الخاصة بها .

واستخدمت الباحثة المقابلة الشخصية لضمان دقة البيانات وهذا يفيــد فى انه يمد الباحثة بالتقدير الصحيح لمــا يراد قياسه .

وقد لجأت الباحثة الى ذلك الاسلوب فى جمع البيانات الآتى : —

١ — اغفال بعض افراد العينة ملء بعض البيانات .

٢ ـــ ولضمان الدقة فى البيانات التى جمعت والآراء والاحكام التى تصدر . وقد لاقت الباحثة بعض الصعوبات خلال فترة جمع البيانات الخاصة بهذه الدراســة وذلك لان العينة التى جمعت منها الباحثة البيانات فى أماكن عديدة ومتفرقة بجانب اننا ما زلنا فى حاجة الى وعى كبير بأهمية البحوث العلمية وهدفها .

عرض النتــائج :

اعتمدت الباحثة على الاسلوب الاحصائى التالى فى معالجة النتائج :

١ ـــ استخراج المتوسط الحسابى لدرجات القيم المختلفة لعينــة المــرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

٢ ـــ ايجاد الانحراف المعياري لدرجات القيم المختلفة لعينة المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

٣ ـــ حساب قيمة (ت) للفروق فى المتوسطات للمجموعتين .

٤ ـــ تحديد الدلالة ألاحصائية لهذه الفروق .

جـــدول رقم (٢)

يوضح المتوسط والانحراف المعيارى وقيمة (ت) والدلالة الاحصائية لدرجات القيم المختلفة لعينة المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية

التغـــير	المرأة العاملة الرياضية		المرأة العاملة غير الرياضية		فرق المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م١	ع١	م٢	ع٢			
الســـن	٣٤ر٢٨	٦ر٣٨	٣٣ر٦٢	٥ر٣٩	٦٦ر	٥٥ر٠	غير دال
القيمة النظرية	٤١ر٠٤	٦ر٨٢	٤١ر٨٢	٦ر٠٣	٠ر٧٨	٠ر٧١	غير دال
القيمة الاقتصادية	٣٥ر٦٤	٦ر٠٨	٣٨ر٤٦	٥ر٦١	—٢ر٨٢	—٢ر٨٥	دال عند ١ر٠
القيمة الجمالية	٣٦ر١٧	٦ر٧٨	٣٢ر٣٣	٦ر٠٧	٣ر٨٤	٣	دال عند ١ر٠
القيمة الاجتماعية	٤١ر١٤	٥ر٥٥	٤٠ر٠٦	٧ر٠١	١ر٠٨	ـــر١	غير دال
القيمة السياسية	٣٩ر٦٨	٤ر٨٦	٤٠ر٩٦	٥ر٤٧	١ر٢٨	١ر٤٥	غير دال
القيمة الدينية	٤٦ر٤٦	٦ر٤١	٤٦ر٤٣	٦ر٢٤	٠ر٠٣	٠٣ر	غير دال

مناقشـــة النتـــائج :

تبين من جدول (٢) أنه لا توجد فروق معنوية بين المراة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمة النظرية والسياسية .

كما يوضح جدول (٢) أن هناك فرقا معنـــويا عند مســـتوى (١٠ر) بين المراة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمة الاقتصادية الامر الذى يشير الى ان المراة العاملة غير الرياضية تفوق العاملة الرياضية فى هذه القيمة ، وقد ترجع الباحثة ذلك الى مجال العمل لدى المراة العاملة الرياضية بعيدا عن اهتمامها بالنواحى التجـــارية والاقتصادية وذلك ناتج من ظروف العمل لديها ، ليس فيها مجال لزيادة الانتاج وزيادة الثروات ـــ وبهذه النتيجة لم يتحقق صحة الفرض الثانى .

أما بالنسبة للقيمة الاجمالية فقد تبين أن هناك فرقا معنويا بين المراة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمة الجمالية ولصالح العـــاملة الرياضية وهـــذا الفرق معنوى عند (١٠ر) ، وقد ترجع الباحثة ذلك الى أن الخبرة الجمالية التى تتعرض لها المراة العاملة الرياضية قد تختلف عن الخبرة التى تتعرض لها المراة العاملة غير الرياضية .

فمن خلال ممارسة المراة العاملة الرياضية للانشطة الرياضية فى مجال عملهـــــا كمدرسة أو كمدربة وتنظيمها وقيادتها للحفلات المدرسية والعروض الرياضية قد تشبع الحاسة الجمالية واشباعها يكون عن طريق تذوق وحدة الانسجام الكامنة واعطاء قيمة للعلاقات الموجودة بين محركاتها الحسية والتذوق الحركى وهــــذا التذوق قد يعطى للعاملة الرياضية حالة استمتاع يغلب عليها الطابع الوجدانى ، كل هذه الخبرات والمواقف قد تكون مثيرة للشعور بالجمال مما قد ينمى لدى المراة العاملة الرياضـــية قيمة جمالية عن المراة العاملة غير الرياضية ، وبهذه النتيجة يتحقق صـــــحة الفرض الثـــالث .

كما لم تتضح أى فروق معنوية بين متوسط درجات القيمة الاجتماعية لدى المـــراة العاملة الرياضية وغير الرياضية وهذه النتيجة عكس ما كان متوقعا وقد ترجع الباحثة ذلك الى أن المراة العاملة الرياضية هى خريجة احدى معاهد او كليات التربية الرياضية ومجال الدراسة بهذه الكليات قد يتيح الفرصة للفرد لتنمية القيمة الاجتماعية ولكن ما يحدث الان فى كليات التربية الرياضية ان بعض مناهج الالعاب الجماعية بها بعـــض القصور فعلى سبيل المثال لا تمارس الطالبات الالعاب الجماعية فى صورة مباريات الا نادرا ولعدة أسباب ليس هنا مجالها هذا القصور يؤدى الى ان الطالبات لا يمارسن التفاعل الاجتماعى بين اعضاء الجماعة الرياضية التى من خـــلالها قد يكتسبن قيم اجتماعية وقد اتضح ذلك فى هذه الدراسة وبالتالى لم يتحقق صحة الفرض الرابع .

كما تبين من جدول (٢) أنه لا توجد فروق معنوية فى القيمة الدينية لدى المـــراة العاملة الرياضية وغير الرياضية وترجع الباحثة ذلك الى أن التقاليد هى التى تضع

القيم فى أى مجتمع فهى اذن محافظة بطبيعتها وكلما كانت القيم ذات عمق واضح كلما تم اكتسابها دون وعى وتصبح من موجهات السلوك دون احساس مشعور به ، ومهما اختلفت القيم باختلاف الجنس او الطبقة فى النسق الاجتماعى فان قيما معينة تظل ذات عمومية لجميع الاعضاء . (٩ : ٢٥٧) .

ومن هذه القيم ، القيم الدينية والروحية التى تاتينا من المصادر السماوية ، تعتبر جزءا لا يتجزأ من حياتنا كما كانت دائما جزءا أساسيا فى ثقافتنا فهى عدتنا الفكرية التى نحكم بها على أفعالنا فى مواجهة المواقف المختلفة ، وهى بذلك لا تفصل بيننا وبين واقعنا فالعدل ، والخير ، والفضيلة ، والمحبة ، والتعاون ، والمسئولية وغيرها من القيم ثابتة ومقررة فى الدين . (٨ : ٢٩٠ ، ٢٩٨) ، وبهذه النتيجة يتحقق صحة الفرض السادس .

المراجـــع العربية :

١ — ج.ب جيلفورد ، ترجمة يوسف مراد : ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية ، دار المعارف بمصر ١٩٦٦ .

٢ — ج.ف نيللر ، ترجمة محمد منير مرسى : فى فلسفة التربية ، عالم الكتب القاهرة
محمـــد عزت عبد الموجـــود ، ١٩٧٢ .
يوســف ميخــائيل ســعد ،

٣ — صـــالح عبـــد العـــزيز : التربية وطرق التدريس ، الجزء الثانى ، دار المعارف بمصر ١٩٧٥ .

٤ — عبـد الفتـاح محمـد عبـد الله : العلاقة بين البناء السيسومترى للفريق وبعض المحكمات الخططية الهجومية ، رسالة دكتوراه غيرمنشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعـة حلوان ١٩٧٩ .

٥ — عزيز حنا داود ، زكريا اثناسيوس : دراسات فى علم النفس ، الجزء الاول ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٧٠

٦ — عطيـــــة هنـــــا : دراسات حضارية مقارنة فى القيم فى : لويس كامل ملكيه ، قراءات فى علـم النفس فى البلادالعربية ، الدار القومية للطباعة والنشر — القاهرة ١٩٦٥ .

٧ — فـــؤاد ابـــو حطـــب : العـــلاقة بين اسلوب المعـلم ودرجة التوافق بين قيمة وقيم تلاميـذه فى : لويس كامل ملكية ، قراءات فى عـــلم النفس فى البلادالعربية ، الدار القومية للطباعة والنشر القاهرة ١٩٦٥ .

٨ — محمـــد الهـــادى عفيفـــى : فى اصول التربية ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ١٩٧٠ .

٩ — محمـــد عـــاطف غيـــث : عـــلم الاجتماع ، دار المعـــارف ، الاسكندرية ١٩٦٣ .

١٠ — محمـــد عـــاطف غيـــث : التغيير الاجتماعى والتخطيط ، الطبعة الثانية ، دار المعـارف ، الاسـكندرية ١٩٦٦ .

مستخلص

« دراسة مقارنة لبعض القيم لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية »

د. صفية منصور سلطان

يهدف هذا البحث الى التعرف على القيم النظرية والاقتصادية والجمالية ، والاجتماعية والسياسية والدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيم الجمالية ولصالح المرأة العاملة الرياضية . كما أثبتت وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيم الاقتصادية ولصالح المرأة العاملة غير الرياضية بينما لم تسفر عن وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيم النظرية والسياسية والدينية والاجتماعية .

« القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامة والـقدرة على التعـــلم الحركى للتنبـــؤ بمســـتوى الاداء فى الجمبـــاز »

د. عائشة عبد المولى السيد *

المشــكلة واهميتها :

لايزال كثير من الباحثين والباحثات فى مجال التربية الرياضية يفترضون أن الذكاء قدرة عامة يبدو أثرها فى نــواح عدة ، وأن الشخص الذكى فى ناحية من نــواحى الحيـــاة لابد وأن يكون ذكيا فى النواحى الاخرى . وعلى هذا فهم يلجأون الى استخدام اختبارات الذكاء العامة لتحديد مســـتوى ذكاء الفرد الرياضى فى مجال نشــــاطه .

هذا وان كانت مثل تلك الاختبارات لها قيمة تنبؤية عالية بمســتوى التحصيل الدراسى الا انها قد لا تكون كذلك بالنسبة للتنبؤ بمستوى الاداء الحركى فى نشـــاط من الانشطة الرياضية لما يتطلبه من قدرات واستعدادات خاصة . فيذكر فؤاد أبو حطب انه كثيرا ما تسمى اختبارات الذكاء العام باختبارات الاستعداد المدرسى لان صدقها يتحدد فى العادة فى ضوء محكات التحصيل الاكاديمى . وان هذه الاختبارات تستخدم فى اغلب الاحوال فى اغراض التصفية المبدئية العامة ، ويرى ضرورة أن يتبعها تطبيق اختبارات الاستعدادات الاكثر تخصصا (٦ : ١٣٣) . ويؤيده ابراهيم وجيه : « أن اعتماد واضعى اختبارات الذكاء على درجات التحصيل المدرس كمحكات أساسية يعتمد عليها حساب صدق هذه الاختبارات يجعلهم يتاثرون بنوع الخبرات التى تعطيها المدرسة بدرجة او باخرى . (١ : ١٧٩) .

ويؤكد أحمد عزت راجح واحمد عبد الخالق ان لاختبارات الذكاء قيمة تنبؤية عالية بالنجاح الدراسى الاكاديمى ، بينمـــا النجاح فى بعض الاعمال يتطلب من القــدرات والاستعدادات الخاصة أكثر مما يتطلبه من الذكاء العام . (٢ : ١٢٣ — ١٢٤) .

لذلك تتفق الباحثة مع ما كتبه علاوى ، بأن الفرد الرياضى يحتاج الى ما يسمى « بالذكاء العملى » بمعنى أنه لا يكفيه أن يتميز بالقــدرة العامة للذكاء كما تقيســها الاختبارات اللفظية . وغير اللفظية ، بل ينبغى ان تكون لديه القدرة العقلية على استيعاب خطة اللعب وتشكيلها فى موقف معين من مواقف اللعب والعمل على تنفيذها وأن يكون بمقدوره تعديلها طبقا لظروف المواقف المتغيرة وســـلوك المنــافسين بضرورة بذل جهود منظمة لتحليل مكونات الذكاء لكل نشاط من الانشطة الرياضية ، وبالفعل قام ثورب ووست Thorpewest عام (١٩٦٩) ببعض المجهـــودات

---

* د. عائشة عبد المولى السيد : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعـــة حلوان .

(٨ : ٣٦) ويذكر دويلر ان علماء النفس الرياضيين يطلقون مصطلح « ذكاء اللعب » على الذكاء العملى للرياضيين (١٤ : ١٣٩) .

وقد بدأ فى السنوات الاخيرة علماء النفس الرياضيون فى أوروبا بالمطـــالبة الاستطلاعية ووجد أنه لا يمكن تحديد ما اذا كان الفرد الرياضى ذكيا أو غير ذلك الا بعد مقارنة ما لديه من مكونات الذكاء العديدة وما تتطلبه حياته ورياضته من تلك المكونات (٢٢ : ٣٢٦) . على هذا ترى الباحثة ضرورة تحديد ذكاء الرياضيين عن طريق اختبارات متخصصة ويشير بريانت وكراتى Bryant & cartty (١١ : ٢٨٢) وعلاوى (٨ : ٣٧) الى أنه يمكن قياس نسبة ما لدى الفرد الرياضى من ذكاء اللعب او الذكاء العملى بواسطة اختبارات المواقف كما يتضح ماثيوس Mathews باستخدام اختبارات قدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضية بدلا من مقاييس الذكاء المستخدمة فى مجال علم النفس التعليمى (٢١ : ٢٠٤) وتتفق الباحثة فى هـــذا الراى ولذلك عمدت الى استخدام الاختبارات التى اشار اليها لملائمتها لهذه الدراسة .

وتختلف الانشطة الرياضية فيما بينها بالنسبة لما تتطلبه من نسبة ذكاء اللعب فيذكر كارل كوخ Kochn U-A انه كلما اعتمد الاداء على التغلب على صعوبات معينة من حيث مع من يتعامل أو كيف يتصرف ، كلما زادت أهمية اللعب بينما تتطلب الانشطة التى لا تحتاج الى الكفاح المباشر مـــع المنافس الى درجة متوســـطة من الذكاء (١٨ : ١٤٣) .

وترى الباحثة ان كوخ قد ركز على ظروف المنافسة وما قد يظهر اثناءها من مواقف متغيرة واغفل مرحلة تعليم المهارات الاساسية لكل نشاط ، فهى تختلف من رياضـــة لاخرى فى درجة تعقيدها مما يتطلب ايضا درجات أو نوعيات اخرى من الذكاء ، حيث يمكن استعياب وتصور دقائق المهارة مما يسهل أداءها ومن أمثلة ذلك مهارات الجمباز اذ يمكن أن تتغير وضع الجسم واتجاه حركته فى المهارة الواحـــدة لاكثر من مرة ، بينما تقام البطولات فى جو هادىء وظروف ومواقف متوقعة نسبيا ، وتـــؤدى اللاعبات حركات محسوبة استغرق التدريب عليها واتقانها وقتا طويلا قد يصل الى عدة سنوات ، الا أن الاحتياج للذكاء فى هذه الحالة يتركز فى فترة تعلم واكتساب هذه المهارات ويشير بورمان Bormann الى اهمية القدرات العقلية الخاصة اثناء المرحلة الاساسية لتعليم الجمباز . مثل قدرة اللاعب على التصور الحركى الســـليم والادراك المكانى والحسى والذاكرة الحركية ووجه اهمية خاصة للانتباه (١٠ : ٣٦٨ — ٣٧٠) .

وقد تعددت الدراسات التى تناولت موضوع الذكاء — مقيسا بالاختبارات التى تقيس نسبة الذكاء العام — وعلاقته بتعلم المهارات الرياضية واختلفت النتائج فى درجة تلك العلاقة . فأثبتت بعض هذه الدراسات وجود علاقة قوية بينما نفت أخرى تلك العلاقة والبعض الاخر دل على وجود علاقة ضعيفة .

ومن الدراسات التى اتفقت على وجود علاقة ايجابية بين الذكاء والنواحى البدنية ، دراسة كل من لويس كلسنسكى Louis E. Kulcinski (١٠ : ٥٠٠ — ٥١٨) ومحمد صبحى حسنين (٩) حيث أثبتا وجـــود علاقة ايجابية بين الذكاء وتعـلم المهـــارات الحركية .

ودراســة جــاك سكندل Jack Sckendel (١٧ : ٥٦٢) وعلى المنصــورى (٥ : ٣٣٦) ، فقد توصل كل منهما الى وجود علاقة ايجابية بين القدرات العقلية والتفوق الرياضى .

كما اثبت عبد الرحمن اسماعيل وجروبر وجود علاقة بين الذكاء وتعلم بعـض المهـــارات الرياضية التى تتسم بالتوازن والتوافق (١٥ : ١٣٤ — ١٤٨) . وقام عبد الرحمن اسماعيل وكير كندل ببحث العلاقة بين المتغيرات الذهنية واللاذهنية (الحركة الرياضية) ودلت النتائج على وجود علاقة بين كلا المتغيرين (١٦ : ٨٣ — ١١٢) واسفرت نتائج بورتون Burton عن وجود معامل ارتباط عالى بين كل من القدرة الحركية والذكاء (١٣ : ٢) .

ومن الدراسات التى تنفى وجود علاقة او وجود علاقة ضعيفة ، دراســة لويس ترمان Louis Teyman التى اجراها عام ١٩٠٦ وكتبها فؤاد ابو حطب (٧ : ٨٨ — ٨٩) ودراسة بيرلى ولينارد Burley &lenard (١٢ : ٢٨ — ٣٥) . وكان هدف كل منهما تحديد العلاقة بين مستوى أداء الوثب وبين الذكاء وتوصلوا لعـــدم وجود علاقة بينهما .

ودراسة لاندس برت Landis Burt من علاقة الذكاء بمستوى الاداء فى بعض المسابقات الرياضية — سباق المئة ياردة ، الوثب الطويل من الجرى ، رمى كـرة بيسبول وتخطيه الحواجز — والذكاء ، وكانت معاملات الارتباط ضعيفة جــــدا (١٩ : ١١٩ — ١٢٥) .

أما دراسة سميرة ابراهيم فقد دلت نتائجها على عدم وجود علاقة ايجابية بين سرعة العدو — الوثب الطويل من الثبات ورمى كرة من ثلاث خطوات . وبين الذكاء بينما توجد هذه العلاقة بين الوثب الطويل من الجرى وبين الذكاء (٤) .

يتضح لنا من العرض السابق أن جميع الباحثين والباحثات قد لجأوا فى الدراسات السابقة الى ايجاد نســبة الذكاء العلم وذلك عن طريق لحد الاختبارات الاتية :
ستانفورد بينيه ، القدرات العقلية الاولية لاحمد ذكى صالح ، هنمون — نلسون ومعيار اوتس لنسبة الذكاء . وقد انصبت أهدافهم على ايجاد العلاقة بين تلك النسبة والتفوق فى الاداء الحركى وتعلم المهارات . وجاءت نتائجهم متباينة ما بين نفى واثبات العلاقة بل وفى بعض الاحيان متضاربة — فبينما أسفرت دراسة لاندس برت عن وجود علاقة ضعيفة بين الذكاء والوثب الطويل من الجرى أكدت دراسة ســميرة ابراهيم وجود تلك العلاقة بينهما .

وربما يرجع هذا الاختلاف الى أن الرياضى يحتاج من القدرات والذكاء الخـاص أكثر مما يحتاجه من القدرة العامة للذكاء للوصول لمستوى رياضى جيد .

وللرد على هذا الاحتمال رأت الباحثة القيام بالدراسة الحالية لتحديد مـدى تنبؤ كل من الذكاء العام — مقيسا باختبارات أحمد زكى صالح للقدرات العقـلية الاولية والقدرة على التعلم الحركى — مقيسة باختبار ايوا — بريس للقـدرة على التعلم الحركى — بمستوى الاداء الحركى فى الجمباز .

الهـدف من البحث :

التعرف على القيمة التنبؤية لكل من اختبارات الذكاء التقليدية واختبارات القـدرة على التعلم الحركى وعلاقة كل منهما بمستوى الاداء الحركى فى الجمبـاز لطالبـات المرحلة الثـانوية .

فروض البحث :

— ضعف القيمة التنبؤية لاختبارات الذكاء العامة بمستوى الاداء الحركى فى الجمبـاز .

— ارتفاع القيمة التنبؤية لاختبارات القدرة على التعلم الحركى بمسـتوى الاداء الحركى فى الجمبـاز .

التحديد الاجرائى لمصطلحات البحث :

الذكـاء :اختلف علماء النفس فى نظرتهم للذكاء ، وتعددت مفاهيمهم له ، حتى أصبح تعريف المصطلح مشكلة لعدم وجود اتفاق موحد . وستأخذ الباحثة فى هذه الدراسة بالتعريف الاجرائى التـالى مسترشدة بما ورد فى المراجع المتخصصـة فى هـذا الشـأن .

وهو تكوين فرض يمكن الاستدلال عليه من آثاره فى توافق الفرد مع بيئته وقدرته على التعلم ، وقدرته على التفكير المجرد واستعمال المفاهيم والرموز .

القدرة على التعلم الحركى : ستأخذ الباحثة بتعريف ماتيوس بأنها السـهولة التى يتعلمها فرد مهارة جديدة (٢١ : ٣٠٤) .

اختبارات المواقف : هى اختبارات تعمل على خلق مواقف وظروف عملية تشـابه ما يمارسه الفرد فى النشاط الرياضى (٨ : ٣٧) ويتم التقييم فيها بناء على دقة وسرعة الاستجابة .

خطـة البحث :

أولا — العينـة :

تم اختيار أفراد العينة عشوائيا من طالبات الصف الثانى الثانوى بمدرسة طـه حسين الثانوية للبنات بالاسكندرية ، وبعد استبعاد الطالبات اللائى لا تسمح لهن حالتهن الصحية بممارسة التربية الرياضية ، كما استبعدت الطالبات اللائى لم يرغبن

لى الاشتراك فى هذا البحث . وعلى هذا بلغ عدد افراد العينة فى النهاية ٢٣٦ طالبة تم اختيارهن عشوائيا من ثلاثة عشر فصلا تضم حوالى ٥٢٠ طالبة .

ثانيا — الادوات :

أ — اختبار القدرات العقلية لاحمد زكي صالح ، (ملحق رقم ١) وهو اختبار مؤسس على اختبار ثرستون فى القدرات العقلية الاولية وعدله احمد زكى صالح بما يتفق مع البيئة المصرية .

ويتكون فى صورته العربية من اربعة اختبارات لقياس اربع قدرات اولية وهى معانى الكلمات — الادراك المكانى — التفكير — واختبار الجمع البسيط الى جانب اعطائه صورة عامة عن ذكاء الفرد ، وقد وقع اختيار الباحثة على هذا الاختبار لشيوع استخدامه بين الباحثين والباحثات فى مجال التربية الرياضية .

ب — اختبار ايوابريس للقدرة على التعلم الحركى :
Iowa - BRACE MOTOR EDUCABILITY TEST

وقع اختيار الباحثة على هذا الاختبار لانه يتضمن مهارات وأوضاعا تستخدم فى الجمباز . وعن ماثيوس فقد وضعه ملكلوى Macloy بعد ان قام بدراسة ٤٠ مهارة اختصرهم الواحدة بعد الاخرى حتى تبقى احدى وعشرون مهارة تنطبق عليها الشروط التالية :

١ — تزداد النسبة المئوية لاجتياز المهارات بازدياد السن .

٢ — معامل الارتباط بينها وبين مقاييس القوة ، الحجم ، النضج ، والقدرة منخفضة .

٣ — الارتباط مرتفع بين تلك المهارات والقابلية الرياضية (٢١ : ٢٠٤ - ٢٠٧) .

وقد قسم ملكلوى هذه المهارات الى ستة مجموعات كل مجموعة تشمل ١٠ مهارات وتمثل بطارية اختبارات لثلاث السنوات الاخيرة من المرحلة الابتدائية ، وللمرحلة الاعدادية والمرحلة الثانوية . وتستخدم ثلاث بطاريات منها للبنين وثلاث للبنات فى المراحل المذكورة .

اختارت الباحثة البطارية الخاصة بالمرحلة الابتدائية (ملحق رقم ٢) . لتطبيقها وذلك بعد تجربة استطلاعية خرجت منها بعدم امكان تطبيق بطارية المرحلة الثانوية او الاعدادية لصعوبة مهاراتها . وقد قامت الباحثة باحتساب الصدق التجريبى لهذه البطارية عن طريق عمل اختبار (ت) بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى للنتائج وكانت قيمة (ت) ١٧٫٧٨ وهى دالة عند مستوى ٠١ر ثم تم احتساب معامل الصدق بتطبيق المعادلة التالية :

$$\text{معامل الصدق} = \frac{\text{ت المتحصلة}}{\sqrt{\text{ت}^2 \times \text{ن} - 2}}$$

وقد بلغت قيمة ٨٧ر أى أن الاختبار صادق ويمكن تطبيقه على هذه العينة ثم ايجاد ثبات الاختبار عن طريق اختبار اعادة الاختبار بعد اسبوع من التطبيق الاول ، ثم حسب معامل الارتباط بين التسجيلين باستخدام معادلة سبيرمان براون وقدر معامل الثبات بـ ٨٥ر . وبذلك يمكن تطبيقه حيث معامل الثبات يتمشى مع اختبارات التربية الرياضـية .

كما تمت دراسة موضوعية الاختبار عن طريق تسـجيل حكمين فى وقت واحد ثم ايجـاد معامل الارتباط بين تقديرها وبلغ ٩٨ر وهذا يدل على مدى وضوح الاختبار للقائمين به وللمفحوصين .

ج : منهاج الجمباز للصف الثانى الثانوى :

ويشمل على المهارات التالية : —

١ — دحرجـة امامية من الميزان .
٢ — دحرجة خلفية من الوقوف لوضع الطعن العـالى .
٣ — جملة ارضية من الحركات التى تم التدريب عليها فى الصف الاول (وقد اختارت الباحثة مهارات : الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليـدين ، الدحرجة الامامية والدحرجة الخلفية) .
٤ — حركات تـوازن .
٥ — القفز داخـلا على الحصان .

ثالثا — اداء التجـربة :

١ — تم تطبيق اختبار القدرات العقلية الاولية لاحمد ذكى صـالح على جميـع افراد العينة .

٢ — تم تطبيق اختبار ايوا — بريس للقدرة على التعلم الحركى وذلك بتجهيـز بطاقات التعليمات قبل اجراء الاختبار وهى تشمل شرح المهـارات والاخطاء التى ستحاسب عليها الطالبة . وتم تنفيذ الاختبار مع مراعاة النقاط التالية :

* وزعت البطاقات على الطالبات اللاتى سيجرى عليهن الاختبار .

* ثم قسمت الطالبات الى صفين يبعدان حوالى ١٠ قدم عن بعضهما مـع ترك مسافة ٣ اقدام بين كل طالبة والاخرى .

* قامت الباحثة بقراءة شرح المهـارة الاولى من البطاقة وفى اثناء ذلك قامت احدى الطالبات ممن برعن فى اداء الاختبـار بعـرض نموذج للاداء السليم ثم نموذج للاخطاء .

* ثم قامت احدى المجموعتين باداء المهارة الاولى بعد قراءة الشرح وعرض النموذج لها ثم يقرأ شرح المهارة الثانية وهكذا حتى المهارة الخامسة .

* تبدأ المجموعة الثانية فى أداء المهارة الاولى وتستمر حتى نهاية المهارات العشر .

* ثم تعود المجموعة الاولى لتكمل عشر المهارات . بهذا الاسلوب تـكون كل مجموعة قد أخذت الفرصة لمشاهدة خمس مهارات قبل ادائها .

* تم احتساب النقط التى حصلت عليها كل طالبة وذلك باعطائها نقطتين عند نجاحها فى أداء كل مهارة من المحاولة الاولى ، وفى حالة فشلها لهـا الحق فى محاولة ثانية اذا نجحت فيها تمنح نقطة واحدة . وفى حـالة فشلها فى المحاولتين تعطى صفرا .

٣ — قامت الباحثة وبعض المساعدات بتدريس منهاج الجمباز للفرقة الثانية الثانوية فى زمن مدته ١٠ دقائق من كل درس على مدى نصف عام دراسى — كما جاء فى الخطة الموضوعة من قبل وزارة التربية والتعليم .

٤ — بعد انتهاء المدة المقررة لتنفيذ منهج الجمباز ، قامت لجنة مكونة من خمس محكمات معتمدات من الاتحاد العلم للجمباز بتقييم مستوى اداء الطـالبات لمهـارات المنهج .

٥ — تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام منهج تحليل الانحدار حيث أن الغرض من هذه الدراسة هو ايجاد القيمة التنبؤية للقدرة العقلية العامة والقدرة على التعلم الحركى بمستوى الاداء فى الجمباز ، لذلك فقد كان انسب المعالجات الاحصائية التى يجب اتباعها .

عرض النتائج ومناقشتها

للاجابة على تساؤلات البحث قامت الباحثة بايجاد معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى الجمباز وكل من : القدرة العقلية العامة ومكوناتها ، والقدرة على التعلم الحركى . ويوضح الجدول رقم (١) قيم معاملات الارتباط المتحصل عليها .

جدول رقم (١)

يوضح معاملات الارتباط بين مستوى الاداء فى الجمباز وكل من القدرة العقلية العامة ومكوناتها والقدرة على التعلم الحركى

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الاداء فى الجمباز	—	—
القدرة العقلية العامة	١٠ر	غير دال
— معانى الكلمات	٠٦ر	غير دال
— الادراك المكانى	١١ر	غير دال
— التفكير	١٤ر	غير دال
— القدرة العددية	١٨ر	غير دال
القدرة على التعلم الحركى	٨١ر	٠١ر

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين القدرة العقلية العامة ومكوناتها ومستوى الاداء فى الجمباز جميعها ضعيفة ولم يظهر اية دلالة احصائية . بينما بلغ معامل الارتباط بين ما حققه افراد العينة من نتائج فى اختبار القدرة على التعلم الحركى ومستوى الاداء فى الجمباز ٨١ر وهو دال عند مستوى ١ر. .

وحتى نتعرف على القيمة التنبؤية لكل من المتغيرات المستقلة — القدرة العقلية العامة ومكوناتها والقدرة على التعلم الحركى — بالمتغير التابع — مستوى الاداء فى الجمباز فقد لجأت الباحثة الى استخدام الانحدار المتعدد ويوضح الجدول رقم (٢) هذه النتائج .

جـدول رقم (٢)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الانحدار وقيمة (ت) لكل من مستوى الاداء فى الجمباز والقدرة العقلية العامة بمكوناتها والقدرة على التعلم الحركى (ـ = ٢٣٦)

	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مستوى الاداء فى الجمباز	١٩ر٢٠	١٠ر٢٨	ـــ	ـــ	ـــ
القدرة العقلية العـــامة	٧٢ر٢٠	١٦ر٨٣	٠ر٠٨	٠ر١٦١١	غير دال
ـ معـــانى الكلمـــــات	٢٣ر٤٩	٨ر٧٦	٠ر٠٨	٠ر١٦١١	غير دال
ـ الادراك المكـــانى	٧ر٨١	٦ر٤٨	٠ر٠٨	٠ر١٦٧٩	غير دال
ـ التفكــــــير	١٥ر٨١	٦ر٣١	٠ر٠٠٤	٠ر٠٠٦٩	غير دال
ـ القـدرة العـددية	٢٣ر١٣	١٠ر٥٦	٠ر١٢	٠ر٢٣١٩	غير دال
القدرة على التعلم الحركى	١٠ر٢٠	٨ر٤٨	١ر٦٢	١٦ر٥٣١٦	دال عنـد مستوى ٠١ر

٢ = ٥٥٨٢ر .

يوضح الجدول السابق رقم (٢) قيم معاملات الانحدار الجزئى وقيم (ت) لكل متغير من التغيرات المستقلة ، ومدى اشتراك كل منهم فى التنبؤ بمســتوى الاداء فى الجمباز وقد بلغت هذه القيم بالنسبة للقدرة على التعلم الحركى ما يزيد عن ثمانيـة اضعاف اى قيمة من القيم الاخرى حيث بلغ معامل الانحدار الجزئى ١ر٦٢ وقيمة (ت) ١٦ر٥٣١٦ وهى دالة عند مستوى ٠١ر أى أن اختبارات القدرة على التعلم الحركى لها قيمة تنبؤية عالية بمستوى الاداء فى الجمباز على عكس القدرة العقلية العامة التى لم تظهر معامل انحدار دالا .

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من لويس ترمان ، لينارد وبيرلى ، لاندس برت وسميرة ابراهيم التى سبق الاشارة اليها فى مقدمة البحث من حيث وجود علاقة ضعيفة بين الذكاء والمستوى الحركى للمهارات . وقد يرجع هذا الى ضرورة تواجد قدرات واستعدادات بدنية خاصة لدى ممارسى رياضة الجمباز علاوة على بعض القدرات العقلية الخاصة مثل القدرة على التصور الحركى والادراك المكانى والحسى . وهو ما اشارت اليه نتائج اختبارات القدرة على التعلم الحـركى ، فان استطاعة الطالبة اداء مهارات تراها لاول مرة لمجرد سماع الشرح ورؤية النموذج، يعنى قدرتها على استيعاب المهارات الرياضية بسرعة بجانب قوة الملاحظة والدقـة فى فهم دقائق المهارة المعروضة كما يشير نجاحها فى الوصول لاداء جيـد الى توافر القدرات والاستعدادات الخاصة بممارسة الجمباز . مثل القدرة على تغيير أوضـاع الجسم بسرعة وسهولة وتغيير اتجاهه فى الهواء وأداء حركات توافقية تشمل حركات

الاطراف مع الجذع فى آن واحد — وهو ما تطلبه مهارت بطارية ايوا — بريس للقدرة على التعلم الحركى — والمستخدمة بهذه الدراسة . بينما تقيس اختبارات القــدرات العقلية الجانب العام من الذكاء فقط . وهذا العامل — الذى يذكر فؤاد أبو حطب عن سبيرمان انه يمثل « الذكاء الفطرى »فى الانسان — لايشترك فى جميع أساليب الاداء العقلى بنفس النسبة ، وهناك بحوث أكدت اعتماد الدراسات الفنية — والتى يمكن اعتبار التربية الرياضية احداها— على العوامل الخاصة أكثرمن العامل العام(١٨٦:٧) وهذا يتفق مع راى كل من أحمد عزت راجح ، واحمد عبد الخالق (٢ : ١٢٤) وخليل ميخائيل (٣ : ٢٠٥) من ضرورة توافر قدرات واستعدادات خاصة بجانب الذكاء فى بعض المهن العملية . ومن المراجع المتخصصة يشير علاوى الى ضرورة مراعاة ان الذكاء لا يكفى وحده لضمان وصول الفرد لاعلى المستويات وأن الانشطة الرياضـــية المختلفة تتطلب توافر بعض القدرات والاستعدادات الخاصة (٨ : ٣٨) .

وعلى هذا فان اختبارات القدرة على التعلم الحركى تعطى نتائج أشمل وأدق عن مدى استعداد الفرد لممارسة التربية الرياضية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى وجود قيمة تنبؤية عالية لهذه الاختبارات بمستوى الاداء فى الجمباز وهذا يتفق مع ما كتبه ماتيوس مرجحا استخدام اختبارات القــدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضية مثلما تستخدم اختبارات الذكاء التقليدية فى مجال علم النفس التعليمى ، حيث أن الاولى تشير الى قدرة الفرد على اكتســاب المهارات الرياضية (٢١ : ٢٠٤) فى ضوء ما سبق توصى الباحثة بما يلى :

— استخدام اختبارات القدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضــية للتنبؤ بالمستوى الرياضى المتوقع فى الانشطة المختلفة .

— اختيار المناسب من تلك الاختبارات لنوع النشاط ، فما يناسب الجمباز قــد لا يناسب العاب الكرة ، ويكون فى هذه الحالة من الافضل استخدام اختبارات المواقف وهكذا .

المراجع :

١ — ابراهيم وجيه محمود : القدرات العقلية — دار المعارف — ١٩٧٦ .

٢ — احمد عزت راجح ، احمد عبد الخالق : مذكرات فى علم النفس العام — مكتبة الآداب الحديثة — ١٩٧٥ .

٣ — خليل ميخائيل معوض : القدرات العقلية — دار المعارف — ١٩٨٠ .

٤ — سميرة ابراهيم : دراسة مقارنة بين الاسوياء والمتخلفين عقليا عن أثر مستوى الذكاء والتدريب فى اكتساب بعض مهارات العاب القوى — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنات — القاهرة ١٩٧٧ .

٥ — على يحيى المنصورى : دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين فى بعض مكونات الشخصية — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنين — الاسكندرية ١٩٧٨ .

٦ — فؤاد ابو حطب ، سيد عثمان : التقويم النفسى — مكتبة الانجلو المصرية — ١٩٧٦ .

٧ — فؤاد ابو حطب ، آمال الصادق : القدرات العقلية — مكتبة الانجلو المصرية — الطبعة الثانية — ١٩٧٨ .

٨ — محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات — دار المعارف بمصر — ١٩٧٧ .

٩ — محمد صبحى حسانين : العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ومعاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين — القاهرة ١٩٧٣ .

10 — Borrmann G.; U.a. : Gerattumen, Sport verlag Berlin, 2. Auflag, 1974.

11 — Bryantj., earatty : Psychology in contemporary sport, Engle wood, cliffs, New Jersey, 1973 .

12 — Burley, Lenard : Relationship between General mental Ability (as measured by Homnon & Nilson) and learning vertical jump in Res. Quart., Vol. 26, No. 1, AAHPER pulietin D.C., 1955.

13 — Burton, J. : Relation ship of personality Traits to Motor Ability, in Res. Quark., Vol. 46. No. 2 AAHPER publication D.C., 1975.

14 — Dobler, H. : Dieleistung erfassung in der sportspielen, DHFK, leipzig, 1961.

15 — Ismail, A.H & Gruber, J.J : Utilization of Moter Aptitude Tests in precl-icting Acadimic Achievement, Technical Report, No. 1, 1968.

16 — Ismail, A.H. & Kirkendall, D.R. : Relationship between Mental and non Mental Veriables, in res. Quart, Vol. 40, No. 1, AAHPER Publication D.C., 1969.

17 — Jack sckendel : Psychological Differences between Athletes and Non Participation in Athletics at Three education levels in Res. Quart., Vol. 36 No. 7, AAHPER Publication D.C., 1965.

18 — Koch, K.U.D. : Motorisches lernen, unben — traimieren, verlag Hofmann, Schorndorf, 2. verbesserte Auflage, 1976.

19 — Landis, Burt : Relationship of perfomance for sport Events to Intelligence, in Res. Quart., Vol. 38, No. 1, AAHPER publication D.C., 1967.

20 — Louis E. Kulcinski : The Relation of intelligence to the learning of fundamental muscular Skills Res. Quart., Vol. No. 4 1945.

21 — Mathews, D. : Measurement in physical Education, 5 th ed., W.B. Sanders Conpany, philadelphia London, 1978.

22 — Thorpe, A. and Charlotte west ; Game Sense and Intelligence, Perceptual and Motor Skills, 1969.

ملحق رقم (١)

اختبار القدرات العقلية الاولية
لاحمد زكى صــالح

ويتكون فى صورته العربية من اربعة اختبارات لقياس اربع قدرات اولية وهى :

١ — **اختبار معانى الكلمات :** وهو اختبار لقياس القــدرة اللغــوية ، ويتكون من ٤٨ مفردة أمام كل منها اربع كلمات . والمطلوب وضع علامة أمام أقرب هذه الكلمات معنى للكلمة الاولى . وقد خصصت خمس دقائق للاجابة على هــذا الاختبــار .

٢ — **اختبار الادراك المكانى :** وهو مبنى على التفــرقة بين الاشــكال الســوية والمعكوسة أو المقلوبة ويتكون من ٢٠ مفردة ، يوجد فى كل منها شكل مرسوم فى اقصى اليمين ، وستة اشكال الى اليسار تشبه الشــكل الاول ، ولكنهــا مرسومة بطرق مختلفة بعضها معكوس والبعض مقلوب ، والمطلوب انتقـــاء الشــكل أو الاشــكال التى تطابق الشــكل الاول . وخصصت عشر دقائق للاجابة عليه .

٣ — **اختبار التفكير :** ومادة هذا الاختبار هى الحروف الابجدية ، وعلى المختبر ادراك نوع العلاقة الموجودة فى كل سلسلة من الحروف ، ثم يكملها بحرف واحد فقط ، والهدف من هذا الاختبار قياس القدرة على الاستدلال وخصص له عشر دقائق للاجــابة .

٤ — **اختبار الجمع البسيط :** وهو عبارة عن مجموعة من عمليات الجمع البســيط وعلى الطالبة أن تفحص النتائج الموجودة ووضع علامة (صح) أو (x) حسب صحة هذا الناتج ويشير هذا الاختبار للسرعة أو الدقة ويخصص له ستة دقائق للاجــابة .

ملحق رقــم (٢)

بطارية اختبار ايوا — بريس للقدرة على التعلم الحركى

وهى تتكون من ١٠ مهــارات : —

١ — الحجــل خلفــا

الوقوف على أحدى القدمين مع غلق العينين وأخذ خمس حجلات خلفا .

الاخطاء : — × فتح العينين . × سقوط الرجل الاخــرى .

٢ — لفة كاملة للجهة اليمنى Full right turn

الوقوف على القدمين معا مرجحة الذراعين والوثب عاليا فى الهواء ، وعمــل لفة كاملة للجهة اليمنى ، الهبوط على نفس النقطة بدون فقد التوازن وعــدم تحريك القدمين بعد ملامستهما الارض .

الاخطاء : — عدم اداء لفة كاملة والهبوط فى نفس الاتجاه قبل الاداء .

× فقد التوازن وأخذ خطوة لملاقاة الوقوع .

٣ — لفة كاملة للجهة اليسرى Full left turn

السابق ولكن اللف للجهة اليسرى .

٤ — القمــــة The top

الجلوس : وضع الذراعين بين الرجلين وتحت وخلف الركبة ، مســك مفصلى القدمين الدحرجة بسرعة للجهة اليمنى مع نقل ثقل الجسم أولا على الركبة اليمنى ثــم الكتف الايمن ، ثم على الظهر ، ثم الكتف الايسر يليه الركبــة ثم الجلوس مواجهــة الاتجاه العكسى لوضع البداية . يكرر ما سبق للجهة الاخرى والانتهاء مواجهة لنفس اتجــاه البــداية .

الاخطاء : — × ترك مفصلى القدمين . عدم اكمال الدورة .

٥ — لمس القدمين بالكتفين اماما Forward hand Kick

الوثب عاليا ، مرجحة الرجلين اماما ، الثنى أماما ولمس مشطى القدمين بالكتفين قبل الهبوط — مع بقاء الركبتين مفرودتين على قدر الامكان .

الاخطاء : — × عدم لمس القدمين معا اثناء الطيران فى الهواء .

× ثنى الركبتين اكثر من ٤٥° .

٦ — لمس الراس برجل واحدة One Foot - touch head

الوقوف على القدم اليسرى . الثنى أماما لوضع الكتفين على الارض . رفع

للرجل مفرودة خلفا . لمس الارض بالرأس والرجوع لوضع الوقوف بدون فقد التـــوازن .

الاخطاء : — × عدم لمس الارض بالرأس .

× فقد التوازن ولمس الرجل اليمنى للارض أو اخذ خطوة .

٧ — عنقــود العنب **Grape Vine**

الوقوف وضم الكعبين معا ، الثنى اماما ، مد الذراعين اسفل الركبتين حــول وخلف مفصلى القدمين ، مسك اصابع الكعبين معا أمام مفصلى القدمين بدون فقد التوازن ، الاحتفاظ بالوضع لخمس عدات .

الاخطــاء : —

× الوقــوع .

× عدم لمس ومسك اصابع اليدين معا .

× عدم الاحتفاظ بالوضع لخمس عدات .

٨ — الوثب من الركبتين للقدمين **Kneel, Jump to foot**

الجثو على الركبتين مع فرد مشطى القدمين خلفا ، مرجحة الذراعين والوثب على القدمين بدون الاهتزاز او فقد التوازن .

الاخطــاء : —

× ثنى مشطى القدمين خلفا .

× عدم اداء الوثبة والوقوف على القدمين .

٩ — تلامس القدمين الجانبى **Side Kick**

مرجحة الرجل اليسرى جانبا للجهة اليسرى ، الوثب عاليا بالرجل اليمنى ، لمس القدمين معا فى الهواء والهبوط بالقدمين متباعدتين يجب ان يتم الخبط خــارج خط الكتف الايسر .

الاخطــاء : —

× عدم مرجحة القــدم للجانب .

× عدم خبط القدمين فى الهواء .

× عدم الهبوط بالقدمين متباعدتين .

١٠ — التلامس المزدوج بالقدمين **Double Feet Click**

الوثب فى الهواء وخبط القدمين معا مرتين والهبوط بهما بعيدتين .

الاخطــاء : —

× عدم خبط القدمين معا مرتين .

× الهبوط بالقدمين متلامستين .

مســتخلص

« القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامة والقدرة على التعلم الحركى للتنبؤ بمستوى الاداء فى الجمبــاز »

د. عائشة عبد المولى السيد

تهدف هذه الدراسة الى ايجاد القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامة واختبارات القدرة على التعلم الحركى بمستوى الاداء فى الجمباز ، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة اختبار أحمد زكى صالح للقدرات العقلية العامة واختبــار ايوا — بريس للقدرة على التعلم الحركى . وتم تقييم مستوى الاداء بواســطة لجنة تحكيم قانونيـــة .

وقد اظهرت النتائج ان اختبارات القدرة على التعلم الحركى لها قيمة تنبؤية عالية بمستوى الاداء فى الجمباز على عكس اختبارات القدرة العقلية العامة التى كانت القيمة التنبؤية لها منخفضة .

« اثر تعلم التنفس من الجهتين فى سباحة الزحف على زمن ومستوى الاداء »

د. عفت شـفيق *

مشـكلة البحث :

يعتبر التدريب بالتماثل ويقصد به التدريب على الجانبين مكملا لميكانيزم التوافق، ويؤدى كذلك الى اكتساب مهارات حركية للجهتين فتتعمق وتتسع الخبرات الحركية بطريقة متناسقة وتؤثر تأثيرا أيجابيا على سرعة التعلم الحركى « كريستوف نيكوف » Krestownkov

وقد استطاع بوسليف Pocelyjew (٣١ : ٦) أن يثبت ان مستوى الرمى قد زاد بمقدار لامترين عند التدريب بالتماثل ، ولم يرجع هذا التحسن لتحسين الخصائص الحركية فحسب وانما كان أيضا لتدريب الجهتين وما ترتب عليه من تحسن الوظائف الفسيولوجية . وقد طالب بوسليف ببدء تعليم النواحى الفنية للانشطة الرياضـية للاطفال من البداية بالتماثل للجهتين لرفع مستوى المهارة المتعلمة .

وتعتبر السباحة احد الانشطة الرياضية التى تمارس فى بداية المراحل السنية والتى تتطلب التحرك بصفة مستمرة فى الماء لفترة طويلة ، وتعتمد الى حد كبير على وضع الجسـم وزاوية ميله .

وقد ذكر كل من نبيل العطار (١٣ : ١٣٦) وعلى توفيق (٨ : ١٦٤) وسـعاد بحر (٣ : ١٢٢) وجيهارد Gehard (٢٤ : ٩٩) وفتحى الكردانى (١٢ : ٣٦) وكونسلمان Copnsilman (١١ : ١٠٢) أنه يستحسن ان تكون عملية التنفس فى سباحة الزحف على الجانبين كليهما وذلك لمنع التوتر لعضلات الرقبة والمحافظة على اتزان جسم السباح ومتابعة المنافسين وبذلك يمكن أن يؤدى التدريب للجهتين الى حل مشكلة توتر عضلات الرقبة حيث تشترك مجموعة عضلية غير قليلة فى دوران الراس عند عملية التنفس .

وقد شار كونسلمان (١٨ : ١٠) بأنه يجب أن تدور الراس حول المقطع العمودى ولا ترتفع خلفا أو جانبا عند الشهيق ، وطالب بارتخاء الفقرات العنقية للرقبة ، كى تعزل حركة الراس عند مستوى الكتفين ، وكذلك يجب ان يحتفظ بالذقن فى نقطـة متوسطة ثابتة وان يظل النظر فى مستوى أفقى ثابت حتى لا تزداد المقاومة .

---

* أ.م.د. عفت شـفيق أ بكلية التربية الرياضـية للبنات بالاسكندرية . جامعـة حلوان .

وقد ذكر هاى Hay (٢٥ : ١٣) أن زيادة المقاومة الناتجة من دوران الرأس بطريقة خاطئة أو رفعها الى أعلى بقدر كبير يؤدى الى انخفاض وغوص القدمين فى الماء حيث يتحرك مركز الثقل خلفا وهذا مما يسبب اعاقة التقدم للامام ، وقد أشار اسلام فايد (١ : ١٣) وسيتشرف Stichert (٣٥ : ١٠٣) ، كونسلمان (١٩ : ١٠١) ايـدى Eady (٢٢ : ٤٩)بضرورة الاهتمام بالوضع المناسب لحـركة الرأس أثناء عملية التنفس فى سباحة الزحف لان حركة الرأس فى هذه السباحة لها أهمية كبيرة للاحتفاظ بخط التشكيل الافقى للجسم ليتسنى الانتفاع بكفاءة ضربات الرجلين وعدم التعرض لغوصها أسفل المـاء . وقد قام درنكوف Drenkow (٢١ : ٦٠) ببحث هذه المشكلة ولكن بالنسبة للرمى كذلك استطاع ماسيوتا Masjata (٢٩ : ٢٢) أن يثبت التأثير الايجابى للتدريب بالتماثل من البداية على رد الفعل الحسى العصبى وتكامل الاحساس العضلى ومن ثم يتبين لنا ضرورة الاهتمام بالتدريب بالتماثل فى الانشطة الرياضية عامـة .

وقد تم العديد من الدراسات الاجنبية والعربية فى هذا المجال ، فى الدراسات الاجنبية دراسة مانجاروف Mangarow (٢٨) وموضوعها دراسة المستوى البدنى لتلاميذ المدارس ومن اهم نتائج هذه الدراسة ظهور فرق كبير فى مستوى الرمى بين الذراع السائدة أى الذراع المفضلة وغير المفضلة وكذلك دراسة فرانك Frank (٢٣) وموضوعها أثر الجهد على الذراع غير المدربة عند تدريب الذراع المقابلة ومن أهم نتائجها حدوث نشاط كهربائى منخفض فى الذراع غير المدربة أثناء قيام الـذراع الاخرى بالتدريب . وكذلك دراسة كولين أو كنور Collen O'connor (١٧) وموضوعها تأثير وضع العنق الانقباضى غير المتماثل على قوة القبضة لدى الاطفال الاسوياء ومن النتائج التى توصلت اليها هذه الدراسة أن هناك تأثيرات مختلفة لوضع العنـق الانقباضى على قوة قبضة كل من اليد اليمنى واليسرى ، وأن وضع العنق الانقبـاضى له تأثيرات على عمل العضلات الباسطة والمثنية لرسغ اليد . ومن الدراسات العربية التى تمت فى هذا المجال دراسة هاتم رمضان هلال (١٤) وموضوعها أثر تدريب الذراع الحرة على تقدم المستوى الادائى فى مسابقة دفع الجلة ، ومن اهم نتائجها أنه بالرغم من أن التدريب كان مخصصا للذراع غير الدافعة الا أن الذراع الدافعـة استطاعت أن تحقق زيادة فى قوة القبضة وهذا يشير الى انتقال أثر التدريب من الذراع المدربة (اليسرى) الى الذراع غير المدربة (اليمنى) . وكذلك دراسة وفاء محمـد صلاح الدين (١٥) وموضوعها أثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليد المدربة فى كرة السلة ومن أهم نتائج هذه الدراسة زيادة نسبة الطالبات اللاتى ارتفع مستواهن فى الاداء وهن اللاتى يتدربن باليد غير الرامية ، ودراسة عائشة عبـد المولى (٥) وموضوعها التماثل الحركى للأداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز وقد أكدت نتائجها تفوق المجموعة التى قامت بالتدريب بالتماثل عند بداية التعلم على باقى مجموعات البحث ، وكذلك تفوق هذه المجموعة فى التوافق الحركى .

الا أنه حتى الان وفى حدود علم الباحثة لم تتم أية دراسة لتحديد اهمية تدريب دوران

الراس للجهة غير المتصلة عند دورانها لحركة التنفس فى سباحة الزحف وهذا ما دعا الباحثة الى دراسة أثر التدريب على زمن ومستوى الاداء فى هذا النوع من السباحة وكذلك أثره على التوافق الحركى .

اهداف البحث : يهدف البحث الى ما يأتى :

— دراسة أثر دوران الراس للجهة المفضلة وغير المفضلة على زمن ومستوى الاداء فى سباحة الزحف وكذلك على التوافق الحركى .

التصميم التجريبى للبحث : قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين هما :

— المجموعة الاولى ويتم تدريبها (بأخذ النفس من الجهة المفضلة بعرض الحمام ثم الرجوع بالجهة غير المفضلة) .

— المجموعة الثانية : ويتم تدريبها بأخذ النفس من الجهة المفضلة فقط .

فروض البحث :

١ — يؤثر التعليم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف على مستوى الاداء بصورة أكثر ايجابية عن التعلم باستخدام جهة واحدة .

٢ — يؤثر التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف على الزمن بصورة أكثر ايجابية عن التعلم باستخدام جهة واحدة .

٣ — يؤثر التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس لسباحة الزحف على التوافق الحركى بصورة أكثر ايجابية عن التعلم باستخدام جهة واحدة .

— بعض التعاريف الاجرائية للمصطلحات المستخدمة فى البحث :

الجهة المفضلة: ويقصد بها اجرائيا فى هذا البحث الجهة التى يستخدمها السباح تلقائيا عند اخذ النفس فى مهارة سباحة الزحف .

الجهة غير المفضلة : ويقصد بها اجرائيا فى هذا البحث الجهة التى لا يستخدمها عند أخذ النفس فى مهارة سباحة الزحف .

برنامج التدريب : اعتمدت الباحثة فى بناء البرنامج على عدد من المصادر الاساسية وكذلك آراء الخبراء . واهم ما رجعت اليه من المراجع ما يلى :

عديلة طلب (٦ : ١١٩) ، نبيل العطار (١٣ : ٤١٤) ، كونسلمان (١٨ : ١١٩) ، على توفيق (٨ : ٣٤١) ، أسلام خليد (١ : ٤٦) ، سعاد بحر (٣ : ١٢٥) ، ستيشرت (٣١ : ٤٥) ، ايدى (٢٢ : ٥٢) ، جيهارد (٢٤ : ٩٣) ، كونسلمان (١٨ : ١٠٦) ، فتحى الكردنى (١٢ : ٢٣٦) .

وقد قامت الباحثة باستخلاص واختيار وتنسيق أهم التدريبات لوضع البرنامج التعليمى ، وتم عرضه على المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم السباحة بكليات التربية الرياضية وكذلك بعض المدربين باتحاد السباحة .

ومرفق رقم (١) يوضح الصورة النهائية للبرنامج التدريبى .

عينة البحث : اختيرت عينة البحث من فتيات نادى اسبورتنج الرياضى بالاسكندرية ممن تتراوح أعمارهن بين العاشرة والثالثة عشر ولم يسبق لهن تعلم سباحة الزحف .

وقد اختير هذا النادى لتوافر حمام السباحة بالمواصفات اللازمـــة لاجراء التجربة وكذلك لثبات مواعيد التدريب .

حجم العينة : تم اختيار عدد ٥٨ فتاة قسمن عشوائيا الى مجموعتين :

المجموعة التجريبية : وتتكون من ٢٩ فتاة تبدأ بتعلم مهارة سباحة الزحف بأخــذ النفس من الجهة المفضلة والجهة غير المفضلة .

المجموعة الضابطة : وتتكون من ٢٩ فتاة تبدأ بتعـــــلم مهارة سباحة الزحف بأخذ النفس من الجهة المفضلة فقط وعند اجراء اختبار (ت) بين المجموعتين وجد أن هناك قيما لـــ (ت) دالة فى بعض متغيرات ضبط التجربة ، لذلك فقد اضطرت الباحثة الى استبعاد ثمانى فتيات من المجموعتين حتى تصبح متجانسة وبذلك تم تطبيق البرنامج على ٥٠ فتاة فقط وبذلك اصبحت المجموعة التجريبية ٢٥ فتاة والمجموعة الضابطة ٢٥ فتاة .

وصف العينــــة :

وقد أهتمت الباحثة بتثبيت أهم المتغيرات التى وردت فى عديد من الابحاث العلمية حيث أنها تؤثر على سباحة الزحف وقامت بقياسها للمجموعتين .

والجدول رقم (١) يوضح نتائج تجانس المجموعتين فى متغيرات العمر الزمنى ، الطول ، الوزن ، قوة القبضـــة ، قوة عضلات القدم ، مرونة مفصلى الكتفين ، التوافق وكذا اختبـــار الطـــفو .

جدول رقم (١)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق فى العمر الزمنى ، والطول ، الوزن ، وقوة القبضة ، ومرونة مفصلى الكتفين والسعة الحيوية واختبار الطفو بين مجموعتى عينة البحث (التجريبية والضابطة)

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
العمر الزمنى	١١ر٧٦	١ر٠٥١	١١ر٧٥	١ر٠٣٣	٠ر٠١	١ر١٧٨	غير دال
الطول	١٣٥ر٩٣	١٩ر٥١٧	١٣٥ر٩٢	١٠ر٠٧٠	٠ر٠١	١ر٠١٩	غير دال
الوزن	٣٥ر٨٨	٥ر٧٠٣	٣٥ر٩٢	٥ر٥٣٧	٠ر٠٤	١ر٥٤٣	غير دال
قوة القبضة	١٧ر ٢	٠ر٩٥٧	١٧ر٣٦	٠ر٩٥٢	٠ر١٦	٠ر٠٠١	غير دال
مرونة مفصلى الكتفين	٧١ر٤٤	٠ر٨٢٠	٧١ر٣٦	٠ر ٧	٠ر٠٨	١ر٥٥٢	غير دال
السعة الحيوية	١١٦٠	١٥٥ر٤٥٦	١١٤٨	١٧١ر٠٧٥	٠ر١٢	٠ر١٤٤	غير دال
اختبار التوافق	٢٢ر ٨	٢ر٠٢٠	٢٣ر	٢ر١٢١	٠ر ٢	٠ر٠٠١	غير دال
اختبار الطفو	٤ر٨٤	٠ر٦٨٧	٤ر ٨	٠ر٩٥٧	٠ر٠٤	١ر١٤٩	غير دال

— يتبين من الجدول السابق ان الفروق بين المتوسطات فى كل من العمر الزمنى الطول ، الوزن ، قوة القبضة ، مرونة مفصلى الكتفين ، السعة الحيوية ، اختبار التوافق ، اختبار الطفو بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دال احصائيا .

— **ادوات جمع البيانات** : وتشمل ادوات البحث ما يلى :
القياسات الانثروبومترية وبعض القياسات البيولوجية :

— **الطول** : ويستخدم لقياسه جهاز الرستاميتر ، ويتم القياس بحيث تأخذ المختبرة شهيقا عميقا قبل وضع علامة الجهاز فوق قمة الرأس وتؤخذ القراءة .

الوزن : ويستخدم لقياسه ميزان طبى معتمد ويتم القياس لاقرب كيلو جرام .

— **السعة الحيوية** : ويستخدم لقياسها جهاز السبيروميتر المائى والذى يعطى القراءة مباشرة وذلك بقياس اقصى زفير بعد اقصى شهيق . ويسجل اكبر قياس من ثلاثة قياسات .

— **قياسات بعض الصفات البدنية وهى :**

— **قوة القبضة** : ويستخدم لقياسها المانوميتر بحيث يراعى أن يكرر القياس عدة مرات وتؤخذ اعلى قراءة .

— **مرونة مفصلى الكتفين** : وتستخدم فى قياسها عصا مدرجة طولها ١٢٠ سم . بحيث تقف المختبرة والكفان ممسكان بالعصا مع تبعيد القبضتين بالوضع الذى يسمح منه بالاتيان بالعصا خلف الظهر ، وتقاس المسافة بين القبضتين من الداخل .

— اختبار التوافق الذى قامت الباحثة بتطبيقه قبل وبعد البرنامج :
تم اختيار الباحثة لاختبار التوافق لاحمد خاطر وعلى البيك (٢ : ٦٧) ، وقد وقع اختيار الباحثة على هذا الاختبار لملائمته لافراد عينة البحث — وقد تم اجراء اثبات الاختبار وذلك بتطبيقه ثم اعادة تطبيقه مرة اخرى بعد اربعة أسابيع على افراد عينة مماثلة لعينة البحث وقد بلغ معامل الارتباط ٨٩ر.

— خط سير التجربة :

افترضت الباحثة أن التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف يؤثر على زمن ومستوى الاداء والتوافق الحركى ولذلك وضعت خطة التعليم كالاتى :

١ — تعلم مهارة سباحة الزحف بأخذ النفس من الجهة المفضلة والرجوع مرة اخرى * بأخذ النفس من الجهة غير المفضلة وهذا بعرض الحمام (المجموعة التجريبية) .

---

* أنظر البرنامج مرفق رقم (١) .

٢ — تعلم مهارة سباحة الزحف باخذ النفس من الجهة المفضلة فقط (المجموعة الضابطة)* ومرت التجربة بالمراحل التالية :

١ — تطبيق القياسات على المجموعتين (التجريبية والضابطة) والبيان التفصيلى لهذه القياسات موضح بالجزء الخاص بعينة البحث . بهدف تجانس المجموعتين .

٢ — تطبيق التدريبات الاولية لتعليم مهارة سباحة الزحف لمدة (اسبوعين) للمجموعتين .

٣ — التعليم باستخدام الطريقتين السابقتين كل واحدة بالنسبة لمجموعتها وذلك لمدة (٦ أسابيع) .

٤ — تقييم افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك بتكوين لجنة من ثلاث محكمات من أعضاء هيئة تدريس السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات ، وقد قامت الباحثة بتوزيع دليل بالمعايير (مرفق رقم ٢) المتفق عليها للاداء المهارى السليم وللحركة الكلية لتقويم افراد عينة البحث ، وقد استرشدت الباحثة فى اختيار الاختبارات الخاصة بتقييم اجزاء المهارة بالمراجع التى تطرقت الى سباحة الزحف ، والاختبارات الخاصة بها .

كما قامت اللجنة بقياس زمن الاداء لافراد عينة البحث بواسطة الساعة الميقاتية واخذ متوسط الزمن .

— احتسبت الباحثة متوسط الدرجة للمحكمات الثلاث ويمثل هذا المتوسط الدرجة النهائية التى تحصل عليها كل فتاة من افراد عينة البحث ، كما احتسب ايضا متوسط زمن الاداء للمحكمات الثلاث وهو يعتبر زمن الاداء لكل فتاة .

وتم تطبيق اختبار التوافق الحركى على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بعد التجربة .

النتائج : تحليلها وتفسيرها :

اولا : للتثبت من صحة الفرض الاول من عدمه قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى مستوى الاداء لسباحة الزحف .

جدول رقم (٢)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المتوسطين لدرجة تقويم افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للحركة الكلية فى سباحةالزحف

المجموعة	م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجـــريبية	١٧ر٢	٣ر٢٥٨	١٠ر٢٤	١٣ر٦٩٦	٠١ر٠
الضـــــابطة	٦ر٩٦	٢ر١٧١			

يتبين لنا من الجدول السابق أن هناك فرقا دالا احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومقداره ١٣ر٦٩٦ وهو دال احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ .

ثانيا : للتثبت من صحة الفرض الثانى من عدمه قامت الباحثة بايجـــــاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطـــة وذلك فى زمن الاداء لسباحة الزحف .

جدول رقم (٣)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيـــارى ودلالة الفروق بين المتوسطين لزمن الاداء لســـباحة الزحف

المجموعة	م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبيــــــــة	٢٥ر٤٤	٥ر٢٢٠	١٠ر٠٨	١٣ر٣٥٠	٠١ر٠
الضــــــــابطة	٣٥ر٥٢	٦ر٧٥٢			

يتبين لنا من الجدول السابق أن هناك فرقا دالا احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومقداره ١٣ر٣٥٠ وهو دال احصائيا عند مستوى ٠١ر٠.

ثالثا : للتثبت من صحة الفرض الثالث من عدمه قامت الباحثة بايجـــاد المتوســـط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجمـــوعتين التجريبية والضابطة وذلك فى التوافق الحركى .

جدول رقم (٤)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق
بين المتوسطين للاختبـــار البعـــدى للتوافق الحـركى

المجموعة	م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبيـــة	٢٨ر٢٤	٦ر٨٩٣	١٢ر١٠	١٤ر٣٤١	٠١ر٠
الضـــابطة	٣٨ر٣٦	٨ر٢٥٥			

يتبين لنا من الجدول السابق أن هناك فرقا دالا احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومقداره ١٤ر٣٤١ وهو دال احصائيا عند مستوى ٠١ر٠

مناقشة النتـــائج :

يتبين لنا من جدولة النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ بين متوسط درجات مستوى أداء سباحة الزحف لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى صالح المجموعة التجريبية ، كما اتضح لنا ايضا أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ بين متوسط زمن اداء سباحة الزحف لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى صالح المجموعة التجريبية ، ويتبين كذلك ان هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ بين متوسط التوافق الحركى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى صالح المجموعة التجريبية ، اى أنه اتضح لنا من العرض السابق أن فروق المتوسطات كانت دائما لصالح المجموعة التجريبية .

وتؤكد نتائج هذه الدراسة ، دراسة عائشة عبد المولى (٥) ودراسة وفاء صلاح الدين (١٥) ودراسة هانم رمضان (١٤) ودراسة ماسيوتا (٢٩) والتى سبق أن اشارت الباحثة اليها فى مقدمة هذ ه الدراسة حيث اتفقوا على أن التدريب بالتماثل من البداية يؤدى الى تحسين مستوى الاداء والتوافق الحركى للمهارة المتعلمة . وتفوق المجموعة التجريبية فى التوافق الحركى يؤكـــد نتائج الفرض الاول من حيث تفوق المجموعة نفسهافىمستوى الاداء المهارىفىالسباحة الزحف،وقد ذكر فؤاد أبو حطب، وآمال الصادق (٩ : ١٤) أن الاداء الماهر يتميز بالتآزر بين اعضاء الحركة (كاليـــد والقدم) واعضاء الحس (كالعين والاذن) ويضيف ماينل أن احسن أداء للحركة يتم حينما يتحقق الانسجام بين التوافق الحركى للحركات المشتركة مع الصفات البدنية ، والامكانات الوظيفية للاعب ، ويعتبر هذا احد الاركان الهامة للتوافق الحركى .

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية فى زمن الاداء للتوافق فى الحركة* نفسها الذى يعتبر انه قد وصل فى نهاية فترة التدريب الى التكامل الوظيفى ، اى يتصف الاداء

الحركى بالدقة والثبات.وقد ذكر ماتيل (٣٠ : ٣٥) أنه بعد نهاية.مرحلة تعليم المهارة يصل المتعلم الى التكامل الوظيفى اى يمكن أداء المهارة تحت أى ظروف حتى فى حالة كثافة التشويش الناتج عن المواقف المفاجئة وغير المتعود عليها .

وبذلك نجد أن مستوى الاداء والتوافق الحركى لهما تأثير متبادل على زمن الاداء .

استخـــلاصات :

بناء على ما تم التوصل اليه من نتائج فى هذه الدراسة يمكن صياغــة التوصيات التـــالية :

— توصى الباحثة بأنه يجب الاهتمام بتعليم مهارة التنفس فى سباحة الزحف على الجهة المفضلة وغير المفضلة بالتساوى منذ بداية التعلم .

— توصى الباحثة بعمل دراسات لمعرفة تأثير التدريب على الجهة المفضلة وغير المفضلة على تنمية وتطوير كل من القوة والمرونة المتطلبة لهذه المهارة .

— توصى الباحثة بالاهتمام بتدريس المهارات الحركية خاصة فى المراحل التعليمية المختلفة بالتماثل ولعل هذا يكون مدعاة للعمل على رفع مستوى الاداء لانواع النشـاط عامـــة .

مراجـع البحث

١ ــ اسـلام غايـد : التدريب الحديث فى السلاحة ، الطبعة الاولى، مطابع محرم الصناعية ، الاسكندرية ، ١٩٧٤

٢ ــ احمد خاطر وعلى البيك : (القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .

٣ ــ سعاد بحر ، سمى ابراهيم : (البرنامج التعليمى للسلاحة) ، منار العلم بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .

٤ ــ سمى ابراهيم مرسى : دراسة مقارنة لبعض البرامج المقترحة لتعليم سلاحة الزحف بنوعيها ، رسالة غير منشورة.

٥ ــ عائشة عبد المولى : التماثل الحركى للاداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٠ .

٦ ــ عديلة طلب ، كوثر كمال : المنهاج فى السلاحة ، القاهرة ، المطبعة العالمية ١٩٧٩ .

٧ ــ عصام حلمى : دراسة مقارنة بين سباحى المسافات القصيرة والطويلة فى بعض الخصائص البيولوجية ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .

٨ ــ على توفيق : (السلاحة) ، الطبعة الاولى ، دار احياء الكتب العربية ، ١٩٧٦ .

٩ ــ فؤاد ابو حطب ، وآمال صادق : علم النفس التربوى، الطبعة الاولى ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

١٠ــ مجدى محمد ابراهيم ابو زيد : دراسة حول بعض العناصر المؤثرة فى تعلم السلاحة لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

١١ــ محمـــد حسن عـــلاوى : عــلم التــدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٢ .

١٢ــ محمـــد فتحى الـــكردانى : موسوعة الرياضات المائية ، الجزء الاول ، مـــوسى فهمـــى ابراهيم ، دار الكتب الجامعية بالاسكندرية ، ١٩٧٨ . السـيد على نـــدا ،

١٣ــ نبيل العطـــار ، عصام حلمى : مقدمة فى الاسس العلمية للسباحـــة ، دار المعارف بالاسكندرية ، ١٩٧٧ .

١٤ــ هـــــــانم رمضـــــــان : اثر تدريب الذراع الحرة على تقدم المستوى الادائى لمسابقة دفع الجلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .

١٥ــ وفاء محيـــد صـــلاح الدين : اثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليـــد المدربة فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنـــات بالقاهرة ، ١٩٧٦ .

16 — Borrmann, G., U.A. : Gerat Turnen, Sportverlag, Barlin, 1974.

17 — Colleen O'Connor George : Effects of the Symmetrical Tonic Neck Posture Upon Grip Strength of Normal Children the Res. Quart., Vol. 41, No. 3, AAHPER Publication, 1970.

18 — Counsilman, James E., The Science of Swimming, Pelham Book Ltd., London, 1977.

19 — Counsilman, James E., The Science of Swimming, Prentice-Hall, Inc., Englewood Clifs, N.J., 1968.

20 — Cratty, Bryant, S., Teaching Motor Skills, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1973.

21 — Drenkow, E : Zum Problem der Beidseitigen Ausbildung im Sport, in : Theorie und Praxis der Korper Kultur, H. 12. 1960.

22 — Eady, Roger, Modern Swimming and Training Techniques, For Coach And Competitor, Bristol, Great Britain, 1972.

23 — Frank D. Sills, Arne L. Olson : Action Potentials in Unexercised Arm when Opposite Armis is Exercised, The Res, Quart., Vol., 29, No. 2, AAHPER Publication May, 1958.

24 — Gebard L., Schwimmsport, Berlin, Sportverlage, 1970.

25 — Hay, James G.; The Biomechanics of Sports Techniques, Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs, N.S., 1973.

26 — Krestownikow, A.N. Physiologie der Korper Ubungen, Verlagevolk und Gesundheit, Berlin, 1954.

27 — Laurance B.M., Swimming and Diveing Nicholas Kays, 1952.

28 — Mangorow, I. : Unter Suchungen Uber Die Korperliche Leistung Der Schuljugend, Aus : Matweew, Wissenschaftiche Kon-Ferenz Der DHFK U. HFK. Bukarest (Uberset-Zung der DHFK).

29 — Masjuta, W.F. : Uber Die Durchfuhrung and Methodischen Verfahren Des Erlernens A Symmetrischer Ubungen Nach de Linken Und Rechten Seite, Leningrad, 1954 (Ubersetzung an der DHFK).

30 — Meinel, K. : Bewegangslehre, Berlin, Volk V., Wissen verlag, 1972.

31 — Pozelujew, A. : Schon in jungen Jahren Beidseitige Sport Technik, in : Sport U. Wissenschaft, 1959.

32 — Stichert, K., H., Sportschwimmen, Sportverlag, Berlin, 1973.

33. — Ukran, M.L. : Modernes Turn Training, Sport Verlag Berlin, 1960.

مرفق رقم (١)

برنامج التدريب موزعا على الاسبوع الاول والثانى للمجموعتين التجريبية والضابطة

الهدف	أجزاء التدريب	الزمن بالدقيقة	التدريبات	ملاحظات
اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	ــ مسابقات جرى ــ تمرينات قوة لعضلات الذراعين والرجلين ــ تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين ــ تمرينات تحمل (وثب بالحبل) وتنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى	للمجموعتين
تمرينات متدرجة لتعليم مهارة ضربات الرجلين والذراعين لسباحة الزحف	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	ــ جلوس طويل ــ حركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف . ــ الانبطاح العالى ــ حركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف بحيث يكون منفصلا الفخذين خارج المقعد السويدى ــ الانبطاح العالى ــ حركات الذراعين لسباحة الزحف مع عدم دوران الراس .	
تطبيق مهارة ضربات الرجلين والذراعين لسباحة الزحف	داخل الماء	٣٠ ق	ــ الوقوف فتحا ــ حركات الذراعين لسباحة الزحف مع عدم دوران الراس . ــ وقوف المشى ــ وحركات الذراعين لسباحة الزحف مع عدم دوران الراس . ــ الطفو مع مسك الناتئ ولمس حائط الحمام باليد الاخرى وحركات الرجلين التبادلية . ــ الطفو مع لمس كفى الزميلة وحركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف .	للمجموعتين

			— الانزلاق مع مسك لوحة الطفو — حركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف . — التقدم بالمشي مع ثني الجذع للامام مع تادية حركة الذراعين بكتم النفس وعدم دوران الراس — الطفو وحركات الذراعين بمساعدة الزميلة مع كتم النفس — الطفو وحركات الذراعين بالاستعانة بلوحة الطفو بين الرجلين مع كتم النفس وعدم دوران الراس .	
التهدئة	الختام	٥ ق	مسابقات لاجتياز لطول مسافة ممكنة لاداء حركة الرجلين والزراعين .	للمجموعتين

تابع برنامج التدريب موزعا على الاسبوع الثالث والرابع (لكل مجموعة حسب خطة تدريبها)

اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	— مسابقات جرى . — تمرينات قوة لعضلات الذراعين والرجلين . — تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين . — تمرينات تحمل (وثب بالحبل). وتنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى .	للمجموعتين
تمرينات متدرجة لتعليم مهارة دوران الراس مع حركة الذراعين ، توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	— وقوف المشى — حركات الذراعين لسباحة الزحف مع دوران الراس مع عدم التنفس — وقوف المشى — حركات الذراعين لسباحة الزحف مع دوران الراس والتنفس — الانبطاح العالى مع ملاحظة ان يكون مفصلى الفخذين خارج المقعد السويدى — اداء الحركة الكلية لسباحة الزحف ودوران الراس مع التنفس	المجموعة الضابطة التنفس على الجهة السائدة فقط المجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة وغير السائدة

تطبيق توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	داخل الماء	٣٠ ق	- ضربات ذراع واحدة فقط لسباحة الزحف ، ودوران الراس مع التنفس والاستعانة بلوحة طفو بين الرجلين - ضربات الذراعين لسباحة الزحف ودوران الراس مع التنفس والاستعانة بلوحة طفو بين الرجلين - ربط حركات الذراعين والرجلين مع دوران الراس والتنفس	للمجموعة الضابطة التنفس على الجهة السائدة السائدة فقط للمجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة بعرض الحمام وغير السائدة عند الرجوع
التهدئة	الختام	٥ ق	مسابقات لاجتياز أطول مسافة ممكنة .	للمجموعتين .

تابع برنامج التدريب موزعا على الاسبوع الخامس والسادس (لكل مجموعة حسب خطة تدريبها)

الهدف	أجزاء التدريب	الزمن بالدقيقة	التدريبات	ملاحظات
اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	– مسابقات جرى – تمرينات قوة لعضلات الذراعين والرجلين – تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين – تمرينات تحمل (وثب بالحبل) – تنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى	للمجموعتين
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	– الانبطاح العالى مع ملاحظة أن يكون مفصلى الفخذين خارج المقعد السويدى	المجموعة الضابطة التنفس على السائدة فقط
	داخل الماء	٣٠ ق	– اداء الحركة الكلية لسباحة الزحف ودوران الراس مع التنفس	للمجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة بعرض الحمام عند الرجوع
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف داخل الماء			– التدريب على ربط حركات الرجلين والذراعين والتنفس	
التهدئة	الختام	٥ ق	مسابقة لاجتياز أطول مسافة ممكنة	المجموعتين

تابع برنامج التدريب موزعاً على الاسبوع السابع والثامن (لكل مجموعة حسب خطة تدريبها)

الهدف	أجزاء التدريب	الزمن بالدقيقة	التدريب	ملاحظات
اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	ــ مسابقات جرى ــ تمرينات قوة العضلات للذراعين والرجلين ــ تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين ــ تمرينات تحمل (وثب بالحبل) ــ تنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى	للمجموعتين
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	ــ الانبطاح العالى مع ملاحظة أن يكون مفصلى الفخذين خارج المقعد السويدى ــ أداء الحركة الكلية لسباحة الزحف ودوران الراس مع التنفس	للمجموعة الضابطة التنفس على الجهة السائدة فقط
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف داخل الماء	داخل الماء	٣٠ ق	ــ التدريب على ربط حركات الرجلين والذراعين والتنفس ــ اختبار لتقويم الحركة الكلية لسباحة الزحف للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ــ قياس زمن الاداء لسباحة الزحف للمجموعتين (التجريبية والضابطة)	للمجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة وغير السائدة عند الرجوع
التهدئة	الختام	٥ ق	ألعاب مائية	للمجموعتين

مرفق رقــم (٢)

دليل لمعايير الاداء السليم للحركة الكلية لسباحة الزحف

اختبار الحركة الكلية لمهارة سباحة الزحف :

اداء الحركة الكلية لسباحة الزحف لمسافة ١٨ م. (عرض حمام السباحة ـــ نادى سبورتنج) وفى هذا الاختبار يعتبر الاداء سليما بشرط :

وضع الجسم : البدء من الوضع الافقى على البطن بحيث يكون الكتفان اعلى من مستوى المقعدة ، وترفع الرأس بحيث يكون مستوى سطح المـــاء بين مفرق الشعر والعينين وان تكون عضلات الرقبة غير متصلبة والقدماء متلاصقتين والركبتان كذلك والجسم عموما بدون تصـــلب .

حركة الذراعين : ان تدار الذراعان بحركة تبادلية حول مفصل الكتف ، وتدخـــل أصابع اليد المـــاء بزاوية ٤٥ْ أمام مستوى الكتف مع مد الذراع أماما لعملية مســـك المـــاء . دفع الكف والساعد المـــاء للخلف مع انثناء مفصل الكوع لاعلى بدرجة قريبة من القائمة . يصل الكتف الى وضع أعلى من الكف ثم تبدأ حركة الدفع ثم يسحب المرفق لاعلى يتبعه الكف ثم تخرج من المـــاء .

ملاحظة : التوقيت السليم بين الذراعين بحيث تبقى الزاوية بينهما ١٨٠ْ تقريبا .

حركة الراس : أن تدار الراس لاحد الجانبين بحيث تظهر احـــدى العينين .

خـــروج الفم فوق سطح المـــاء لاخذ الشهيق بفتح الفم . يعود الوجه للمـــاء لطرد الزفير .

ملاحظة : توافق حركة الذراعين مع حركة دوران الراس فى عملية الشـــهيق والزفير .

حركة الرجلين : تبادل حركة الرجلين كما فى المشى فى وضع الجسم الافقى .

ملاحظة : انخفاض الرجل من اعلى لاسفل بقدر قليل مع عدم التصلب فى الحركة والاحتفاظ بوضع القدم المفردة تماما اسفل سطح المـــاء مع التجاوز عن ظهور الكعب.

توافق الحركة الكلية :

استمرار حركات الذراعين والرجلين ودوران الراس لاحد الجهتين .

مراعاة انسياب الحركات وتناسقها عند تكرارها وكذلك التوافق الحركى للحركة الكلية لسباحة الزحف .

ملاحظة : التجاوز عن عدد ضربات الرجلين بالنسبة لعدد ضربات الذراعين .

مستخلص

« اثر تعلم التنفس من الجهتين فى سباحة الزحف على زمن ومستوى الاداء »

* د. عفت شفيق

اجريت هذه الدراسة على عينة ٥٨ فتاة من نادى اسبورتنج الرياضى بالاسكندرية تتراوح أعمارهن ما بين العاشرة والثالثة عشر ولم يسبق لهن تعلم سباحة الزحف وقد تم جمع البيانات عن طريق القياسات الانثروبومترية مثل (الطول — الوزن السعة الحيوية) ، وبعض الصفات البدنية مثل (قوة القبضة — مرونة مفصل الكتفين) ، اختبار التوافق . واقترحت الباحثة أن التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف يؤثر على زمن ومستوى الاداء والتوافق الحركى . وقد اتضح عند مناقشة النتائج أن فروق المتوسطات كانت لصالح المجموعة التجريبية .

وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بتعليم مهارة التنفس من الجهتين (المفضلة وغير المفضلة) بالتساوى منذ بداية التعلم وبعمل دراسات لمعرفة تأثير التدريب على الجهة المفضلة وغير المفضلة على تنمية وتطوير كل من القوة والمرونة المتصلة لهذه المهارة، وكذلك توصى الباحثة بالاهتمام بتدريس المهارات الحركية خاصة فى المراحل التعليمية المختلفة بالتماثل ولعل هذا يكون مدعاة للعمل على رفع مستوى الاداء لانواع النشاط عامة .

فهـــــرس

بحـــوث المؤتمـــر

الموضـــــــوع	رقم الصفحة

مطابع جامعة حلوان ـ كلية الفنون التطبيقية ـ جيزة أورمان